

១-វិបត្តិយោធាយកម្ពុជាទៅតែបន្ត.....០៣	៦-សហគមន៍ខ្មែរនៅទំព័រសម្រាប់ប្រទេសបារាំង.....០៩
២-ដំណើរផ្សព្វផ្សាយសំសារយ៉ែន.....០៤	៧-កាត់បន្ថយបរិភោគសាច់ក្រហមអាច.....១០
៣-កញ្ញាឯកភាពប្រើប្រាស់ មេរ័ត្ន យ៉ាងណា.....០៦	៨-ជនជាតិដើមភាគតិចដែលរស់នៅក្នុងតួរវ៉ែល.....១៩
៤-ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយស្វ័យប្រវត្តិ.....០៧	៩-ដំបូងគេក្នុងការប្រកួតប្រជែង.....១៩

**New Office:** Tel: (978) 677-7163 Fax: (978) 677-7092  
45 Merrimack St. Suite 218A Lowell, MA 01852

វិចារណកថា  
**បោះឆ្នោតតំណាង**  
**ក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡឺវែល**  
- បេក្ខជនខ្មែរអាចជាប់បេក្ខណ៍?

**ដោយ: ពិន សំខុន**  
លទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតជុំទី១ កាលពីខែមុនបានបង្ហាញថា បេក្ខជនខ្មែរនឹងមិនមានជាប់ឆ្នោតទេ ប្រសិនបើអ្នកបោះឆ្នោតនៅថ្ងៃទីវិចិត្រ ២០១៣ មានឥរិយាបថដដែលដូចពេលមុនដោយសារតែអ្នកដែលនឹងក្លាយជាតំណាងក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡឺវែល គឺបេក្ខជនស្រីដែលទទួលបានសន្លឹកឆ្នោតច្រើនជាងគេ រីឯក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ឈ្មោះពីលេខ១ដល់៩នៃជុំទី១ ឥតមានឈ្មោះបេក្ខជនខ្មែរក្នុងនោះទេ ។ សន្លឹកឆ្នោតហាក់ដូចជាជ្រុះចុះក្នុងសណ្តាប់ធ្នាប់មួយគួរឱ្យជឿបានថា លំដាប់ថ្នាក់ដែលចេញមកបង្ហាញនោះ វាស្របនឹងឆន្ទៈអ្នកបោះឆ្នោតទូទៅដែលវាយតម្លៃទៅលើតុល្យភាពសមត្ថភាពបេក្ខជនជាមនុស្សពូកែយុត្តិធម៌ចេះ **តទៅទំព័រ ២៥**



**ទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំងរាលដាលដល់បណ្តាខេត្តនៅឯភាគពាយព្យ**



ទឹកជំនន់នៅក្នុងបាត់ដំបង

**ដោយ : Ben Sokhean and Simon Henderson - October 7, 2013**  
ទឹកជំនន់បានលាតសន្ធឹងកាន់តែខ្លាំងឡើងៗកាលពីចុងសប្តាហ៍មុន ខណៈពេលមានខ្យល់ព្យុះបានបក់បោកក្នុងប្រទេសជាហេតុបណ្តាល ឱ្យខេត្តសៀមរាប បាត់ដំបង និងខេត្តប៉ៃលិន បានក្លាយជាខេត្តទឹកជំនន់មធ្យមលើខេត្តផ្សេងៗទៀត **តទៅទំព័រ ១២**

**អ្នកបាម៉ាវែរ និងការបញ្ឈប់សកម្មភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល**

**ឆិព្វដោយ លោក រីមាដ ហ្វូវ. ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា**  
គ្រាមុនៗរដ្ឋាភិបាលនៃសហរដ្ឋអាមេរិកមានគម្រោងចំណាយថវិការៀងរាល់ឆ្នាំដោយផ្ដើមនៅថ្ងៃទី១ ខែតុលា ។ ខាងសភាអនុម័តថវិកាជាតិលើការចំណាយ ។ ត្បិតសភាសហរដ្ឋអាមេរិកត្រូវបានបែងចែកជាបក្សសាធារណរដ្ឋដែលគ្រប់គ្រងព្រឹទ្ធសភា និងបក្សប្រជាធិបតេយ្យដែលគ្រប់គ្រងរដ្ឋសភាបានពិនិត្យឃើញថា មិនមានការព្យាបាលថវិកាឱ្យបានអនុម័តឡើយចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០៩ ។ ហើយរឿងនេះត្រូវបានជំនួយដោយដំណោះស្រាយបណ្តោះអាសន្នមិនទាន់ស្រេចបាត់ដាក់ធ្វើឱ្យ **តទៅទំព័រ ២០**



Richard Howe

**The Government Shutdown and Obamacare**

by Richard P. Howe Jr. year.  
Before the United States government may spend any money in the fiscal year that begins on each October 1st, Congress must pass a budget that authorizes spending. Because Congress has been divided between the Republicans who control the House of Representatives and the Democrats who control the Senate, no new budget has been passed since 2009. Instead, Congress has passed "continuing resolutions" that allow the government to continue spending money at the same level as the previous  
This year is different. As October 1, 2013 approached, Republicans in the House of Representatives refused to pass another continuing resolution unless the Democrats in the Senate and President Obama (who is also a Democrat) agreed to delay the start of Obamacare for one year. The Democrats refused to do this. As a result, the US government shut down since it could not spend any money.  
Obamacare is Continued to page 20

**ឃើញក្នុងបារីសពិតៗ រត់តែរត់ហើបមិនចេះស្តើក**

**ដោយ : ពិន សំខុន**  
កាលពីលេខមុនយើងបានណែនាំលោកអ្នកអានឱ្យស្គាល់អំពីសហគមន៍ខ្មែរដែលបានមកតាំងទីនៅតំបន់បារីសនិងជុំវិញ រដ្ឋធានីប្រទេសបារាំងលើកនេះយើងសូមអញ្ជើញលោកអ្នកបណ្តុះអារម្មណ៍ទៅលើរមនីយដ្ឋានដ៏ច្រើនអស្ចារ្យដែលក្នុងនោះ បានធ្វើឱ្យមនុស្សក្នុងសកលលោមយំចង់ឃើញក្នុងបារីសក្នុងទំហំដ៏មហិមារបស់គេ ហើយប្រាថ្នាថា "មុននឹងស្លាប់ក៏សុំឱ្យបានឃើញបារីស **តទៅទំព័រ ០២**





តមកន់ព័ន្ធ ១ ឃើញក្រុងប៉ារីសពិតៗ រិតតែរំភើប...

ម្តងដែរ។ ដូចអ្នកចម្រៀងឯក ស៊ីន ស៊ីសាមុត បានជួបក្រុងប៉ារីសហើយ នាអំឡុងឆ្នាំ១៩៦០ សរសេរចម្រៀង "ស្រឡាញ់ក្រុងប៉ារីស" មួយបទបានធ្វើឱ្យបទនេះក្លាយជាអត្តសញ្ញាណដ៏ក្នុងប្រហើរនៃក្រុមស្រឡាញ់ក្នុងគ្រប់ដងចិត្តខ្មែរ ដូចគ្នានឹងធ្លាប់បូជាសេចក្តីស្នេហាឱ្យនារីម្នាក់ដែលខ្លួនបែកចេញឆ្ងាយពីអាចជួបវិញបាន ។ នេះពុំមែនជាអារម្មណ៍ ស៊ីសាមុតតែម្នាក់ឯងទេ... តើប៉ារីសមានវិញ្ញាណចេះដាក់មន្តស្នេហា ឬ ?

មែនហើយ! ទាំងខ្មែរទាំងបរទេសចង់ទៅលេងបងប្អូននៅប្រទេសបារាំងគ្រាន់តែជាលេសសេដ្ឋកិច្ចប៉ុណ្ណោះ ការពិតចង់រស់ក្នុងបទពិសោធន៍ខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់ទីក្រុងមួយមានប្រជាពលរដ្ឋសាមញ្ញរាក់ទាក់សម្បូរស្រ្តីស្នេហា សស្គាតបុរសកុំរូបរាងសង្ហារប្រកបការងារផ្ទៃផ្ទាល់នៅក្នុងសេរីភាពនិងសុចរិតជាប្រចាំថ្ងៃ ។ អាគារក្នុងក្រុងពុំមានអាគារខ្ពស់ស្តើមស្តើងដូចនៅក្នុងក្រុងញូយ៉កទេ ជាទូទៅជាអាគារធំៗមានអាយុរាប់រយឆ្នាំសល់ពីជំនាន់ស្តេចចុងក្រោយបង្អស់ គឺ "លីវី១៦" ទីក្រុងថែរទាំបានល្អប្រណិតទាំងព្រះបរមរាជវាំងទាំងរាជឧទ្យានទាំងមន្ទីររដ្ឋការទាំងសារមន្ទីរទាំងវិហារកាតូលិក ទាំងដងទឹកទន្លេសែន ក៏នៅរក្សាសម្រស់រយៈឆ្នាំរបស់គេបានប្រសើរដែរ ។ ក្រុងប៉ារីសបច្ចុប្បន្ន គឺជា "ព្រះបរមរាជវាំងរបស់កាស្ត្របារាំង" ដែលបានបញ្ចេញឥទ្ធិពលលាតសន្ធឹងលើពិភពលោកមុនគេខាងទ្រឹស្តីបដិវត្តន៍ផ្លូវអំណាចពីដៃស្តេចមកកាស្ត្រកាលពីជាង២០០ឆ្នាំមុនឥទ្ធិពលឈានមុខខាងម៉ូតសម្លៀកបំពាក់ខាងទឹកអបអរនិងគ្រឿងសំអាងកាយឥទ្ធិពលខាងសិល្បៈធ្វើម្ហូបនិងស្រាច្រើនមុខដឹកមុខខាងទស្សនៈស្រីប្រុសស្នេហា-សេរីភាពស្ថិតិភេទខាងសារមន្ទីរដ៏ច្រើន ហើយពេញហូរហៀរដោយវត្ថុប្រវត្តិសាស្ត្រជាពិសេសនាំមុខខាងបើកចំហរព្រំប្រទល់ដែនធ្វើពាណិជ្ជកម្មរួម ។



ព្រឹកនេះធម្មជាតិប្រៃសណីភាពបែបតមកក្រហមព្រឿងៗស្លឹកឈើ ជ្រុះហើរតាមខ្យល់ព្រោងព្រាតជាសញ្ញាជូនដំណើរដូរក្តៅចេញពីពិភពលោកម្តងបន្តិចទៅហើយ យើងបានមកដល់មុខ "ទួតហ្វែល Tour Eiffel" ដែលគ្រាន់តែជាបន្ទះដែកតាមខ្នាតខ្លាំងតែប៉ុណ្ណោះ គ្មានប្រយោជន៍ដល់អ្វីទាល់តែសោះ ហេតុអ្វីក៏ក្លាយជាតំណាងនៃប៉ារីសរបស់បារាំងទៅកើត? ឈរជ្រុងជើងបួនជុំខ្ពស់ជ្រុងដោយ "ទួតហ្វែល" សំឡក់ទៅវិមានប្រជាធិបតេយ្យ "ត្រួកាដេវ៉ូទ្រាដរៀ" ដ៏ធំទូលាយមួយទៀត ដែលប្រដាប់ដោយស្នូនឧទ្យានផ្កាភ្លឺ ទឹករេរ៉ា ជុំវិញជាសារមន្ទីរប្រណិតគឺទីនោះហើយដែលប្រជាជាតិសាកលលោកមកស្វែងរកការគាំទ្រ ហើយផ្អែមប្តឹងសារទុកពីប្រជាជាតិដើមរបស់ខ្លួនមានសហគមន៍ខ្មែរជាដើម ។ នៅចន្លោះមន្ទីរយុវជនទាំង២ ទឹកទន្លេសែនហូរច្រោះទាំងថ្ងៃទាំងយប់មុនទៅរកហេកតាពីរទៅជុំវិញកោះ "ស៊ីតេ l'Île de la Cité" ទីកោះនោះ មានអាគារប្រវត្តិសាស្ត្រដ៏ល្បីល្បាញ២ គឺវិហារ "ឈូត្រីដាមីធីប៉ារីស Notre Dame de Paris" និងការិយាល័យយកណ្តាលនៃនគរបាលក្រុង "Prefecture de Paris" ។ ទន្លេសែនហូរច្រោះកោះមកវិញ ហើយហូរចេញទៅក្រៅក្រុងតាម "ទ្វារប៊ែរស៊ី Porte de Bercy" ក្បែរតំបន់ដែលជនជាតិអាស៊ីមករស់នៅច្រើន នាសង្កាត់ទី១៣ ។ ខ្មែរ-ចិន-យួន-ឡាវ បានមកដាក់ទុនរកស៊ីនៅទីនោះ បើកជាហាងគុយទាវ -ហាង-ចាប់ហួយ-ហាងមាស ភោជនីយដ្ឋានផ្សារលក់



ជា "សហគមន៍អឺរ៉ុប" នាប្រមាណ៥០ឆ្នាំចុងក្រោយឱ្យទៅជាគ្រួសារតែមួយ "មានក្រជាមួយគ្នា" ជាមួយប្រទេសជាង២០ដែលរស់ជាប់រួមគ្នា ។ ទស្សនៈ-បំណង-ទង្វើ-ចំណេះ ជាសទ្ធាពលរដ្ឋបារាំងទៅប្រទេសទន់ខ្សោយបានបំផុសនូវជំនឿនិងក្តីស្រឡាញ់ដល់ប្រទេសគេ ដូចដែលស៊ីន ស៊ីសាមុត នាំមកឱ្យនូវក្តីរលឹកក្តៅៗ ដូចទើបបានកើតឡើងថ្មីនៅឡើយសោះ ។



ម្តងៗបង្កើតបានជាតំបន់ពាណិជ្ជកម្មនិងវប្បធម៌អាស៊ីដ៏ធំនៅអឺរ៉ុបមួយដែលគេទម្លាប់ហៅថា "វាយណាតោន Chinatown" ។ ក្នុងក្រុងប៉ារីសសហគមន៍

អាស៊ីមិនមែននៅជុំវិញរកស៊ីតែនៅសង្កាត់១៣ លេខ២០ នាតំបន់ "បែលវីល បៀលវីល Belleville" នៅនៃភាគខាងត្បូងនោះទេ តែក៏មាននៅសង្កាត់ ភាគខាងកើត ព្រទៅទំព័រទី០៣

RE-ELECT VESNA NUON Lowell City Council ពិសនា នួន ទីប្រឹក្សាក្រុង On your side. ដើម្បីលោកអ្នក On the side which voted for more Public Safety funding to bolster Smart Policing efforts. សំដៅបង្កើនថវិការចំណាយលើប៉ូលិសជំនាញរក្សាសុវត្ថិភាពលោកអ្នក ។ On the side which pushed for greater investments in education, schools, and after-school programs. សំដៅបង្កើនថវិការវិនិយោគជំនួញលើការអប់រំ សាលារៀន និងកម្មវិធីក្រោយការសិក្សា ។ On the side of creating more opportunities for our kids, both in summer jobs and safe recreation. សំដៅឱកាសដល់កូនចៅរបស់យើងទាំងអស់គ្នា ទាំងការងាររដូវក្តៅ និងសុវត្ថិភាព ។ On the side of Professional City Management, supporting policies that have led to increases in our cash reserves, upgraded bond ratings, and two years of 0% tax increases. សំដៅបន្តការរៀបចំក្រុងប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈគាំទ្រគោលនយោបាយដែលបង្កើនប្រាក់សុទ្ធជ្នើបច្ចុប្បន្នភាព អន្តររក្សាការប្រាក់ និង២ឆ្នាំសំដៅកម្រិតកំនើន០% ។ Please vote for Vesna Nuon if you want to see Lowell's progress continue. He's always on the right side when it counts: Yours. សូមមេត្តាបោះឆ្នោតគាំទ្របេក្ខជន វ៉ាន់នា នួន បើអ្នកចង់ ឃើញការបន្តរីកចំរើនរបស់ក្រុងឡូវែល ។ គាត់ជាជម្រើសដ៏ត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក ។ VOTE November 5th បោះឆ្នោតថ្ងៃទី ០៥ វិច្ឆិកា ២០១៣



# វិបត្តិនយោបាយកម្ពុជានៅតែបន្ត

ខ្មែរជុំស.រ.អា

នៅពេលដែលសមាជិកសភាគណបក្សប្រជាជន៦៦រូប បានចូលរួមក្នុងពិធីសម្ពោធនីតិកាលទី៥ នៃសភាជាតិ និងការស្នើសុំចូលកាន់តំណែងនៅសភាជាតិក្រោមព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ការធ្វើសច្ចាប្រណិធានសមាជិកសភា៦៦រូបរបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ គឺលោក សម រង្ស៊ី យល់ថា សមាជិក៥៥រូបបានជាប់ជាផ្លូវការរួចរាល់ រីឯរូបទៀត គឺជាសមាជិកសភាបំរុងរងគ្រោះសម្រាប់ការទាមទារឱ្យនែកសន្តិកម្មឡើងវិញ



នៃអង្គព្រះមហាក្សត្រនរោត្តម សីហមុនី កាលពីថ្ងៃទី២៣ កញ្ញា២០១៣ នៅភ្នំពេញ រីឯគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាននាំសមាជិកសភា៦៦រូបរបស់ខ្លួនទៅធ្វើការស្នើសុំចូលកាន់តំណែងមុនគណបក្សប្រជាជនមួយថ្ងៃនៅសៀមរាបអង្គរវត្តតែគ្មានវត្តមានព្រះមហាក្សត្រទេ ។

ដែលគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានព័ត៌មានថា ខ្លួនបានឈ្នះ៦៣អាសនៈ នាថ្ងៃប្រកាសលទ្ធផលឆ្នោត ។ សមាជិកសភាគណបក្សសង្គ្រោះជាតិដឹកនាំដោយ សម រង្ស៊ី និង កឹម សុខា មានផ្តាច់មុខ និងចូលកាន់ក្នុងដៃបានសច្ចានៅមុខកន្លែងអច្ឆរិយអង្គរថា "សូមប្តេជ្ញាប្តូរផ្តាច់ហ៊ានបូជាជីវិតមិនក្បត់

ជាតិមាតុភូមិកម្ពុជា- សូមសច្ចាមិនក្បត់នរណាជាពលរដ្ឋជាដាច់ខាត- សូមប្តេជ្ញាប្រឆាំងជាដាច់ខាតអំពើផ្តាច់ការពុករលួយ និងអយុត្តិធម៌សង្គមគ្រប់យ៉ាង" ។

ក្នុងការទាមទាររបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិលោក សម រង្ស៊ី អាចនឹងទទួលយកបាននូវកិច្ចចរចាលើលទ្ធផល៦៦-៥៥បាន ប្រសិនបើគណបក្សប្រជាជនយល់ព្រមឱ្យដំណែងជាប្រធានរដ្ឋសភា និងដំណែងក្នុងគណៈអចិន្ត្រៃយ៍ភាគច្រើនទៅគណបក្សសង្គ្រោះជាតិរួមទាំងការកែទម្រង់មួយចំនួនដែលគណបក្សគណបក្សទាំងពីរបានយល់ព្រមគ្នារួចទៅហើយ ។ លោក ហ៊ុន សែន

បានប្រកែកថា "គ្មានប្រទេសណាគេប្រគល់ដំណែងប្រធានរដ្ឋសភាឱ្យគណបក្សសម្លេងភាគតិចនោះទេ" តែលោក សម រង្ស៊ី តបថា "មិនបានចាត់ទុកគណបក្សសង្គ្រោះជាតិជាភាគតិចនោះទេ តែគណបក្សប្រជាជនបានលួចសន្តិកម្មរបស់ខ្លួន" ។ លោក សម រង្ស៊ី បន្តថា "ប្រសិនបើគណបក្សប្រជាជនជាអ្នកគ្រប់គ្រងរដ្ឋាភិបាលផង តុលាការផង និងរដ្ឋសភាផងដែលនោះ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិមិនចូលប្រថាប់ត្រាឱ្យគណបក្សនេះទៀតឡើយ" ។ គួររំលឹកថា "ប្រធានរដ្ឋសភាមានសិទ្ធិបដិសេធមិនលើកយកសេចក្តីព្រាងច្បាប់ណាមួយមកជជែកក្នុងរដ្ឋសភា" ។

មកទល់ពេលនេះពុំមានការបន្តនីតិវិធីបញ្ចប់ពិធីសារប្រជាជននៅឡើយទេ ជាបុព្វហេតុនៃការដឹកនាំបាត់បង់បន្តទៅទៀត របស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ។ បន្ទាប់ពីកិច្ចប្រជុំគណៈកម្មាធិការអចិន្ត្រៃយ៍គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានចេញសេចក្តីប្រកាសថា "នឹងធ្វើសមាជិកសភាជននៅទីលានប្រជាធិបតេយ្យថ្ងៃទី៦កុម្ភា២០១៣ ពី

ម៉ោង៣ដល់៦ល្ងាចដើម្បី "សម្រេចជំហិររបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ -ធ្វើព្រឹត្តិ ជូន អ.ស.ប. និងប្រទេសហត្ថលេខីនៃកិច្ចព្រមព្រៀងក្រុងប៉ារីស -ធ្វើមហាបាតុកម្មថ្ងៃទី២៣កុម្ភា២០១៣ពីម៉ោង៣ដល់ម៉ោង៦ល្ងាច ដើម្បីយកព្រឹត្តិទៅជូនអ.ស.ប. និងប្រទេសហត្ថលេខីនៃកិច្ចព្រមព្រៀងក្រុងប៉ារីស" ។

បរិយាកាសវិបត្តិនយោបាយរហូតដល់តាំងស្ថានភាពឡើងយ៉ាងជាក់ច្បាស់តែលោក ហ៊ុន សែន ពុំបានប្រើសកម្មភាពហិង្សាដូចមុនៗទេ គឺពន្យារពេលដោះស្រាយឱ្យទៅឆ្ងាយដោយធ្វើដូចជាគ្មានអ្វីប៉ះពាល់ពីសកម្មភាពបក្សប្រឆាំងនោះទេ ។ លោក ហ៊ុន សែន បានបង្កើតរដ្ឋាភិបាលតែម្នាក់ឯងដឹកនាំដោយនាយករដ្ឋមន្ត្រីខ្លួនឯងតែពុំមានការអនុម័តច្បាប់ដោយសភាទាំងមូលឡើយ ។ ថ្វីត្បិតតែសភាអាចអនុម័តច្បាប់ដោយសមាជិកតែ៥០ភាគរយក៏ដោយក៏រដ្ឋាភិបាលនៅតែត្រូវ



ការឱ្យមានគណបក្សផ្សេងទៀត ដើរតួនាទីជាបក្សប្រឆាំងដែរ បើមិនចង់ក្លាយជារដ្ឋាភិបាលផ្តាច់ការ ហើយបាត់បង់ការទុកចិត្តពីពលរដ្ឋនោះទេ ។ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិក៏បានដឹងពីចំណុចរសើបរបស់គណបក្សប្រជាជននេះដែរដូច្នេះដឹងថា អាច "បន្ត ឬបន្តិចតិចបាបទ" ខ្លួនបានពេលនេះ ដើម្បីឱ្យបានសម្រេចសំណូមពរខ្លួនបានខ្លះ ដោយមិនចាំបាច់ជម្រុញឱ្យមានប្រើអំពើហិង្សារវាងចំណែកសាសនាមួយទៀត និងទម្លាក់រដ្ឋាភិបាលលោក ហ៊ុន សែន ឱ្យទាល់តែបាននេះក៏ដោយសារតែដឹងថា "ទទួលបានសម្លេងប្រជាពលរដ្ឋភាគច្រើនដែលត្រៀមខ្លួនផ្លាស់ប្តូរនៅខាងខ្លួន" រួចទៅហើយដែរ ។



## តបកង់ព័រធី ២ ឃើញក្រុងប៉ារីសពិតៗ រិតតែរំភើប...

ឈាងខាងជើងដែលកំពុងរីកកាន់ តែធំឬក៏នៅម្តុំ "ទ្វារឡាស្កាប៉ែល Porte la Chapelle" នៃសង្កាត់លេខ១៩នាភាគខាងជើងដែរ ។

នៅភាគខាងជើងក្រុងប៉ារីស ជាពិសេសសង្កាត់លេខ១៨និង១៧ សម្បូរទៅដោយរង្គសាលការសម្តែងទស្សនីយភាពពាត្រីល្បីល្បាញក្នុងពិភពលោក ដូចជា "មូឡាំងរូ Moulin Rouge"

មិនឆ្ងាយប៉ុន្មានមាន "ក្រេស៊ីហ្សូក្រូ Crasy Horse" មានភោជនីយដ្ឋានគ្រប់សាសន៍និងមានហាងលក់វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ពាសពេញនៅទីនោះ ។ នៅលើកំពូលភ្នំក្រោយរមនីយដ្ឋានពាត្រីទាំងនោះមានវិហារភាគល្អិតមួយមានទ្រង់ទ្រាយក្បាច់រចនាជាវិហារ "តាស្ថាហាល" នៃប្រទេសឥណ្ឌាមានឈ្មោះថា "សាក្រេត័រ Sac re Coeur" ជាទី

ដែលវិចិត្រករ សិល្បករ គំនូរអ្នកភ្លេង ឬចម្រៀងចូលចិត្តមកបញ្ចេញស្នាដៃសម្តែងជូនសាធារណជននៅកណ្តាលវាលនិងតាមដងផ្លូវព័ទ្ធឡើងលើភ្នំនោះណាស់ ។ ទេសចររបរទេសច្រើនមិននាក់ ដែលមកលេងប៉ារីស តែងមកកំសាន្តតំបន់ទាំងនេះ មិនដែលខាន ។

នៅតំបន់កណ្តាលក្រុងប៉ារីសមានកន្លែងគួរទៅទស្សនាខាងមិនបានជាច្រើនផ្សេងទៀត

ដូចជា "ខ្លោងទ្វារអេត្វាល Arc de Triumphe de l'Etoile" មាន "សង់អេឡីស្ទេ Champ Elysee" ដែលវិមានប្រធានាធិបតីនៅទីនោះសារមន្ទីររ៉ាងស្តេចបារាំង "ឡីលូវរ Le Louvre" "សាលាក្រុងប៉ារីស Mairie de Paris" .... ។ល។ យើងនឹងធ្វើអត្ថាធិប្បាយជូនជាសណ្តាប់នៅលេខក្រោយទៀត ។



# ឯកសារភាពយន្ត ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ៉ន "Sayon's Journey" ឬ "Lost Child"

អត្ថបទដោយ : សុខា

រូបភាពដោយ The Gardner Documentary  
Group Photo courtesy of Sayon Soeun

ក្រុមផ្សារវិល: "Lost Child" ឬ "ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ៉ន" ជាឯកសារភាពយន្តដែលសហការផលិតដោយ ចេនេត ហ្គាដន័រ (Janet Gardner) និង សុភាព ធីម (Sopheap Theam)

ត្រូវជាប្អូនស្រីថ្លៃរបស់សាយ៉ន។ ភាពយន្តឯកសារមួយនេះសិរីលោកការណ៍បកប្រែច្បាប់យក្រោយទៅសម័យសម្លាប់រង្គាលក្ខណៈបកប្រែជាប្រជាជនតែមួយ ឬដែលខ្មែរជាច្រើនចំណាំហៅរបបនេះថា របបប៉ុលពត។ ក្នុងមួយនេះមានសាយ៉នផ្ទាល់អតីតក្មេងទាហានខ្មែរក្រហមជាបុគ្គលក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នោះ។ សាច់រឿងបង្ហាញពីសាយ៉នកន្លង



មកធ្លាប់គិតថា ក្នុងពិភពលោកសល់តែខ្លួនម្នាក់ប៉ុណ្ណោះគឺត្រូវយល់ថា ក្រុមគ្រួសារសាច់ញាតិឪពុកម្តាយបងប្អូនប្រាសបែកបាក់កាលសម័យ ប៉ុល ពត អស់ទៅហើយ។ គ្រានោះ នៅអាយុ១៥ឆ្នាំសាយ៉ន លែងដឹងថាសេចក្តីស្រឡាញ់ជាអ្វីទៀតហើយ។ ជីវិតនៅអាមេរិក ក្នុងនាមជាកូនចិញ្ចឹមនៃគ្រួសារអាមេរិកក្នុងរដ្ឋខូនីកតិក (Connecticut) ដែលកូនបង្កើតនៃគ្រួសារនោះនៅតូចៗ ពេល

ទៅពីរ។ សាយ៉នចង់សាកល្បងខ្លួនឯងថា ខ្លួនពិតជាមានសាច់ឈាមបង្កើតនៅរស់សេសសល់មែនដែរ ឬទេ។ ហើយបើមែន តើប្រភពពិរដែលទទួលបានពីស្រុកខ្មែរមួយណាដែលជាសាច់ឈាមពិតប្រាកដរវាងគ្រួសារដែលនៅតាកែវ និងបរិវេណ។ អ្នកទាំងពីរគឺសាយ៉ន និងសុភាពចាប់ផ្តើមតួសតារាងសាច់ញាតិ និងរៀបចំខ្លួនហោះហើរទៅស្រុកខ្មែរស្វែងរកការពិត។ បន្ទាប់ពីទទួលបានលទ្ធផលតេស្ត ឌីអិល អេ (DNA) ទីបំផុត សាយ៉ន

**KhmerPost USA, LLC**  
**សារពត៌មានខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក**

អាសយដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852  
លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092  
អ៊ីម៉ែល info@khmerpost.us  
អាសយដ្ឋានគេហទំព័រ www.khmerpost.us

តាមដានយើងនៅទំព័រហ្វេសប៊ុក Like us at: www.facebook.com/KhmerPostUSA

**ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម Advertising**  
អគ្គនាយកទីផ្សារ និងគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន Soben Pin, Managing Partner  
លេខទូរស័ព្ទ 978 - 656 - 8141 (Mobile) 978 677-7163 (Office) |  
អ៊ីម៉ែលsobenpin@khmerpost.us

**អ្នកនិពន្ធ Editorials**  
និពន្ធនាយក ពិន សំខុន Roger Samkhon Pin, Publisher & Editor-in-Chief  
(978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us

**អ្នកនិពន្ធកិត្តិយស Contributed Writers:**  
Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin,  
Richard Howe Esq. Sengly Kong, Ph.D.

**ផ្ទៃសាកលភាពកាសែត Design Artist**  
Heng Chhunleng

**ជំនួយការរដ្ឋបាល Administrative Assistant**  
Sokha Lim

KhmerPost USA, LLC is an independent newspaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local community, and national news; and give an insight into Cambodian & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English. It published twice a month in Massachusetts serving Greater Lowell, Lynn, Revere, MA, Providence, RI, CT, NY, NJ, and Philadelphia, PA.

Mail subscription is available within the U.S. & Canada at \$60.00 or 70 Euros in Europe per year.

The KhmerPost USA has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009

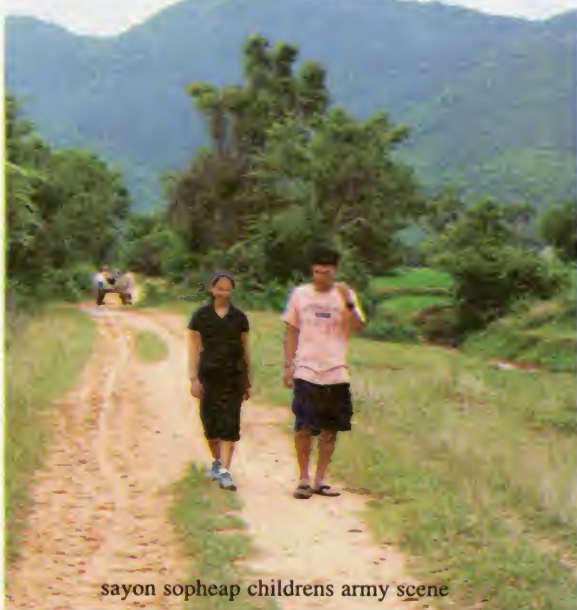


ដែលសាយ៉នជជែកលែងជាមួយប្អូនស្រីអាយុ ២ឆ្នាំដែលបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសដល់សាយ៉ននោះ សាយ៉នចាប់ផ្តើមស្គាល់សេចក្តីស្រឡាញ់ក្នុងពិភពលោកសារជាថ្មី។ ពេលវេលាកន្លងទៅសាយ៉នមានគ្រួសាររៀបការមានប្រពន្ធកូនជាមួយ សុភី ធីម (Sophy Theam) ក្នុងផ្សារវិល។ សាយ៉ន និងប្អូនស្រីថ្លៃក្នុងពេលមួយទទួលដំណឹងពីសាច់ឈាមបង្កើតរបស់សាយ៉នតែប្រភពដល់

រកឃើញថា ខ្លួនមានសាច់ឈាមបង្កើតនៅបរិវេណ ហើយបានដោះស្រាយនូវចម្ងល់ និងកំហឹងដែលខ្លួនបានយល់ច្រឡំជាយូរមកហើយនោះគឺសាយ៉នឈប់ស្អប់ម្តាយបង្កើតដែលកន្លងមកគេយល់ថា ជាអ្នកបោះបង់គេឱ្យតែពោលតែឯងឆ្ងាយគ្រួសារ។ ភាពយន្តឯកសារ "ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ៉ន" Sayon's Journey ឬ "Lost Child" ត្រូវបានទទួលរងាន់ CINE Golden Eagle Award ។



# The Healing Power of Sharing



By James Ostis

At six-years-old Sayon Soeun was abducted and forced into life as a child soldier for the Khmer Rouge. Torn from his family, Sayon witnessed unimaginable horror during Cambodia's darkest hour, eventually landing in a refugee camp orphanage before being adopted by an American family.

On October 4, UMass Lowell hosted a screening of *Lost Child: Sayon's Journey*, a film that presents Sayon's heartbreaking story of trauma, recovery and redemption through his own words and perspective.

After more than 35 years,

he recently made contact with brothers and a sister he assumed had been killed. The documentary chronicles Sayon's emotional journey to heal his wounds by forgiving the family that let him slip away and forgiving himself for his complicity as a Khmer Rouge child soldier.

Sopheap Theam, Sayon's sister-in-law, co-produced the film and accompanied Sayon on his trip to Cambodia, which is documented in the film. She sees the movie as an important tool for spurring discussion and teaching the younger generation of Cambodian-Americans about

their elders' experiences.

"I think for Sayon, it's being able to tell his story that helps him heal," she said, explaining the healing power of the film for those like Sayon, who experienced trauma firsthand. "A lot of people want to forget, they don't want to think about it. But, for Sayon when he started talking about it, when he started confronting his emotions, he released his burden; that's why he's so heavily involved in the communication of experiences."

The film was directed by award-winning filmmaker, *Continued to Page 24*



**MIDDLESEX**  
Community College

A great place to begin your future

## Start, Continue or Finish Your Degree

Find out how at our

### FALL OPEN HOUSE

9:30 a.m.

**Saturday, Oct. 26**

Lowell Campus • 33 Kearney Sq.

- Take a campus tour
- Meet with faculty & academic deans
- Learn how to transfer to a bachelor's degree program with *MassTransfer*
- Have previous coursework reviewed for transfer credit
- Meet a panel of nontraditional MCC grads who successfully pursued bachelor's degrees



Affordable tuition • Small class sizes • Free tutoring services  
Disability Support Services • Financial aid for those who qualify  
Academic, career & transfer counseling

For more information or to RSVP, call **1-800-818-3434** or visit **www.middlesex.mass.edu/oh**



# កញ្ញាឯកហ្វីលីពីន មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young)

## ទទួលកំណែងជាកញ្ញាឯកពិភពលោក ឆ្នាំ២០១៣

**ដោយ : សុខា បាលី, ឥណ្ឌូណេស៊ី:** កញ្ញាឯកពិភពលោកទី៦៣សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ បានទៅលើកកញ្ញាឯកហ្វីលីពីន មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) អាយុ២៣ឆ្នាំ មានអាជីពជាតន្ត្រី និងអ្នកកាន់កម្មវិធីទូរទស្សន៍។ នាងកើតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ហើយបានផ្លាស់មករស់នៅហ្វីលីពីននៅអាយុ១០ឆ្នាំ។ មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) ទទួលមុខងារជាកញ្ញាឯកពិភពលោកឆ្នាំ២០១៣ បន្តតំណែងពីអតីតកញ្ញាឯកពិភពលោកឆ្នាំ២០១២ ជាកញ្ញាឯកចិនឈ្មោះ វិនស្យា យូ (Wenxia Yu) ។ ការប្រកួតជុំផ្តាច់ព្រ័ត្រនៃកញ្ញាឯកពិភពលោកឆ្នាំ២០១៣នេះ ប្រព្រឹត្តទៅ នៅ Nusa Dua, Bali ប្រទេសឥណ្ឌូណេស៊ី Indonesia កាលពីថ្ងៃទី២៨ កញ្ញាកន្លងទៅនេះ ដោយមានបេក្ខនារីប្រកួតចំនួន១២៧នាក់។ ដោយឡែកបេក្ខនារីចំនួន៤នាក់

បានដកខ្លួនចេញ ត្រូវមូលហេតុដ៏ផ្នែកតាមប្រភពអ្នករៀបចំកម្មវិធីនេះ ។ ទន្ទឹមនឹងចំណាត់ថ្នាក់កញ្ញាឯកក៏មានចំណាត់ថ្នាក់កញ្ញាលេខពីរដែលបានទៅលើកកញ្ញាដែលមកពីប្រទេសបារាំងអាយុ២០ឆ្នាំឈ្មោះ ម៉ារីន ឡូហ្វេលីន (Marine Lorphelin) និង កញ្ញាឯកហ្គាណា អាយុ២២ឆ្នាំឈ្មោះ ខារ៉ាន់ហ្សារ ណាអាកា អូខាលី ស្យូតធី (Carranzar Naa Okailey Shooter) ដែលទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់លេខបី ។ គួរបញ្ជាក់ផងដែរថា ការប្រកួតកញ្ញាឯកដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅប្រទេសឥណ្ឌូណេស៊ីដែលជាប្រទេសប្រកាន់ខ្ជាប់សាសនាអ៊ីស្លាមមានការបញ្ញត្តិពីអង្គការស្បែកពាក់បង្ហាញរូបរាងកាយធ្វើឱ្យមានការកាត់វិញ្ញាសាស្បែកបីគឺនីចេញជំនួសដោយម៉ូដសារីវិញ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត កម្មវិធីនេះប្រកួតនៅឥណ្ឌូណេស៊ីមានការរំខានពីហ្វូងបាតុករដែលមិនពេញចិត្ត



មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young)

Credit to AP

### Grand Opening

## សម្ពោធខ្នែងសង្គមស្ថាន សិនធូរី

### CENTURY PHARMACY & OPTICAL

937 Gorham St All MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554

- ទទួល និងធ្វើវេជ្ជបញ្ជាដោយឥតគិតថ្លៃ
- យកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ដល់អតិថិជនគ្រប់រូប
- ទទួលគ្រប់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងទាំង មេឌីគែរ (Medicare) និងមេឌីកេដ (Medicaid)
- អាចបង់ប្រាក់ដោយលុយសុទ្ធ, ម៉ាស៊ីនអ័រដឺ (Money order) ឬដោយចម្លង/ បញ្ជូនតាមទូរសារ

- អាចជួយចំណាយរួមគ្នា បើត្រូវតាមលក្ខណៈខណ្ឌ
- យើងមានជំនាញខាងជំងឺឆ្លង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- មានកញ្ចប់ពិសេសជូន

អាស័យដ្ឋាន : 937 Gorham St Lowell, MA 01852

ទូរស័ព្ទ : 978-455-6554 / ទូរសារ : 978-455-9476



ម៉ារីន ឡូហ្វេលីន (Marine Lorphelin) មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) ខារ៉ាន់ហ្សារ ណាអាកា អូខាលី ស្យូតធី (Carranzar Naa Okailey Shooter)

Credit to AP

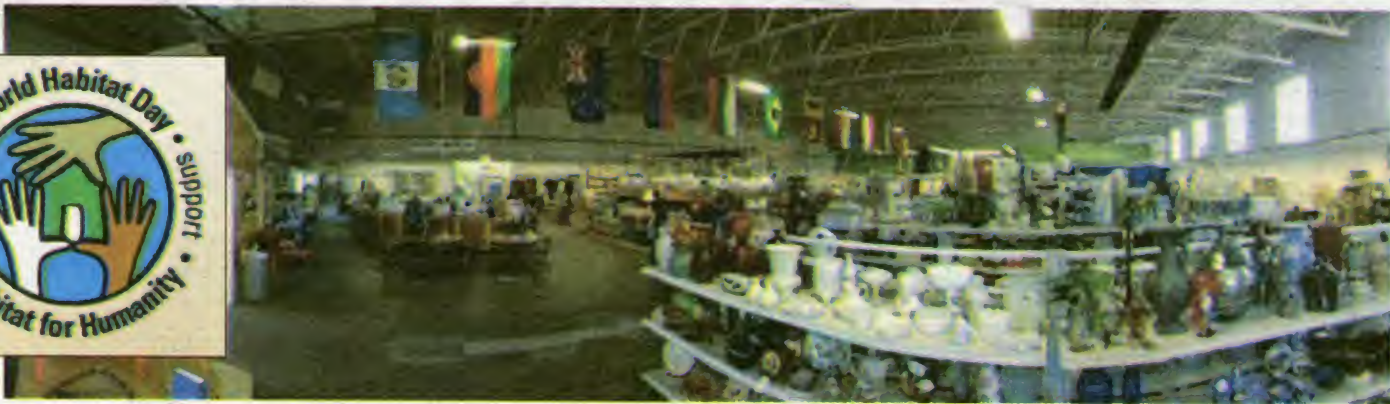
ចំពោះកម្មវិធីនេះ ញាងឱ្យគណៈរៀបចំកម្មវិធីត្រូវបានការពារការសុវត្ថិភាពទ្រង់ដល់កញ្ញាឯកទាំងអស់ និងកម្មវិធីទាំងមូល។ យ៉ាងណាមិញកម្មវិធីប្រកួតកញ្ញាឯកពិភពលោកប្រព្រឹត្តទៅដោយជោគជ័យដោយជ័យលាភី បានទៅលើមេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) ហើយនាងសន្យា ថានឹងធ្វើជាកញ្ញាឯកពិភពលោកដ៏ល្អបំផុតដែលមិនធ្លាប់ មានពីមុនមក។



# ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយសន្សំលុយសង់ផ្ទះជាមួយហាបីថាត

ដោយ : សុខា

**ក្រុងឡូរែល:** ជម្រកជាផ្នែកមួយ ដ៏សំខាន់នៃការរស់នៅ។ មិនថាតែនៅ តតិយលោក ឬប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍ និង អភិវឌ្ឍឱកាសរស់នៅក្នុងផ្ទះសមរម្យ នៅតែទោជាបញ្ហា។ ទោះជាយ៉ាងនេះ ក៏ដោយមានស្ថាប័នមួយចំនួនដែលយក ចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហានេះត្រឹមត្រូវ គឺ ហា បីថាត ដែលជាស្ថាប័នមិនគិតប្រាក់



ចំណេញជួយសង់ផ្ទះសហការរួមគ្នាជាមួយម្ចាស់ ផ្ទះ។ ហាបីថាត ដើម្បីមនុស្សធម៌ ឬ Habitat For Humanity of Greater Lowell មានបេសកកម្ម ក្នុងការជួយសាងសង់ និងជួសជុលផ្ទះ។ រៀងរាល់ តម្រោង ហាបីថាត តែងកំណត់គោលដៅជួយ

សង់ផ្ទះឱ្យបាន១០ និងជួសជុលផ្ទះឱ្យបាន៥ក្នុង រយៈពេល៣ឆ្នាំ។ ក្នុងពេលដែលសារព័ត៌មាន ខ្មែរផុសស.វ.អា. ចុះយកព័ត៌មានអ្នកស្រី ប្រិនដា ហ្គូលដ៍ (Brenda Gould) ជានាយកប្រតិបត្តិ សម្រាប់ស្ថាប័ននេះ បានធ្វើការដឹកនាំទស្សនកិច្ច

ខ្លីមួយនៅផ្ទះក្នុងតំបន់ឡូរែលដែលកំពុងសាង សង់សម្រាប់៤គ្រួសារក្នុងនោះ មានមួយគ្រួសារ ជាខ្មែរ ។ អ្នកស្រី ប្រិនដា ហ្គូលដ៍ (Brenda Gould) បានមានប្រសាសន៍ថា យើងខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំង អស់ដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពត្រូវការជំនួយផ្នែកផ្ទះ

សំបែងបានមានផ្ទះសមរម្យនឹងគេ ហើយយើង ចង់ឃើញអ្នកទាំងនោះរស់នៅក្នុងផ្ទះដែលយើង បានជួយសាងសង់នោះ។ កិច្ចការរបស់ ហាបីថាត ក្នុងការសង់ផ្ទះជាកិច្ចការសាមគ្គីមានន័យថា ម្ចាស់ ផ្ទះ និងក្រុមការងារ **តទៅទំព័រ ២៤**



Kimberly Hill



David Kramer



Brenda Gould



## កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

- នាងថែខ្ញុំដូចជាម្តាយបង្កើត ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់
- នាងស្រឡាញ់និងថែខ្ញុំដូចជីដូនបង្កើត
- នាងចម្អិនម្ហូប បោសសំអាតផ្ទះ បោកខោអាវ ហើយស្តាប់រឿងខ្ញុំ ពេលខ្ញុំកើតទុក្ខ
- ខ្ញុំមានពេទ្យមកពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- នាងរលឹកពេលដែលខ្ញុំត្រូវញាំថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលា
- នាងជូនខ្ញុំដើរលេងលំហែកាយ
- នាងជួយខ្ញុំទិញម្ហូបនិងសំភារៈប្រើប្រាស់
- កូនខ្ញុំមិនព្រួយអំពីភាពអត់ការងារធ្វើ ហើយបាននៅក្បែរខ្ញុំគ្រប់ ពេលវេលា
- ព្រឹទ្ធាចារ្យជាដុំពេជ្យក្នុងសង្គមយើង ចូរអ្នកទាំងអស់ខំថែទាំគាត់ អោយមានអាយុវែងនិងសុខភាពល្អ។

ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង

ម៉ូនីដា (២៦៧) ២៦២-៣៩២៩

ជេវីដ (២៦៧) ៩១៨-៨៤៩៣





# ប្រើធនាគារឲ្យប្រសើរ គំនោតក្នុងកាបូប

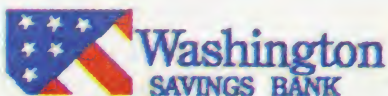
✓  
**FREE**



\$150 gift card to Coach®

## កាតរង្វាន់\$150ទិញកាបូបល្អឆ្មោះ"ខូច"

ជាមួយការបើកសេវាសម្រាប់ប្រើធនាគាររាល់ថ្ងៃ



[washingtonsavings.com](http://washingtonsavings.com)

\* Restrictions apply  
Ask for details.



Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE GIFT Certificate" and implementing the following combination of new services after 12/01/2012: A monthly direct deposit of at least \$1,000 from an unaffiliated third party, at least one monthly automatic withdrawal that is not web or card based and an active debit card with 12 or more completed purchases to qualify for a \$150 Coach® gift certificate. Promotion ends 06/30/2013. Coach® is a trademark of Coach, Inc. The program is not endorsed by Coach, Inc. nor is there any actual or implied joint venture, partnership or relationship of any kind between Washington Savings Bank and Coach, Inc. Restrictions cannot be combined, one gift per customer, per account, per household. Available to personal accounts only. Fee of \$150 applies for account closure or change of services within 6 months of free gift receipt. Washington Savings Bank reserves the right to disqualify any account/ person from this promotion if, in its sole discretion, it determines the account and/or services are solely designed to qualify for the free gift. Limited time offer, while supplies last.



ប្រធានផ្នែកឥណទានរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា គឺជាអ្នកជួយលួចប្រាក់ចំនួន២,៣លានដុល្លារ

ដោយ Colin Meyn - October 10, 2013

ទីប្រឹក្សាជាន់ខ្ពស់ម្នាក់របស់នាយកប្រតិបត្តិ ធនាគារកាណាឌីយ៉ាបានឱ្យដឹងថា ជនសង្ស័យម្នាក់ ក្នុងចំណោមជនសង្ស័យទាំងបួននាក់ ដែលត្រូវ បានចាប់ខ្លួនជុំវិញការពាក់ព័ន្ធក្នុងការលួចប្រាក់២,៣ លានដុល្លារ ពីធនាគារកាណាឌីយ៉ានោះ គឺជា ប្រធានផ្នែកឥណទានរបស់ធនាគារនេះនៅអំឡុង ពេលដែលមានការអនុវត្តគម្រោងលួចប្រាក់នេះ ។

ឈ្មោះ ឡេង ស៊ីនទ្រី ដែលការពាក់ព័ន្ធរបស់ ខ្លួនក្នុងការលួចប្រាក់នេះមិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុង របាយការណ៍របស់នគរបាលនោះ គឺជាប្រធាន ផ្នែកប្រតិបត្តិការឥណទានរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា រហូតដល់ចុងខែកញ្ញាឆ្នាំមុនពេលជននេះ និងមនុស្ស ពីរនាក់ទៀតត្រូវនគរបាលចាប់ខ្លួន នេះបើយោង តាមទីប្រឹក្សាដែលបានស្នើសុំមិនឱ្យបញ្ចេញឈ្មោះ ដោយសាររូបគាត់មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យនិយាយ ប្រាប់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនេះ ។ ទីប្រឹក្សារូបនេះបាន និយាយថា "គាត់ទទួលបន្ទុកផ្នែកប័ណ្ណឥណទាន" ។

យោងតាមរបាយការណ៍របស់នគរបាលជន សង្ស័យម្នាក់ទៀតក្នុងរឿងក្តីនេះឈ្មោះ យ៉េត សុភ័ក្ត្រា អាយុ៣០ឆ្នាំ ដែលជាប់ចោទថា ជាមេគំនិត រៀបចំគម្រោងលួចប្រាក់នេះ គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រង

ផ្នែកកម្ម និងឥណទានរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា រហូតដល់ខែមីនា ពេលរូបនាងលាចែងពីតួនាទី ហើយចាប់ផ្តើមគម្រោងលួចប្រាក់នេះ ។

រឿងដង្ហែរចេញពីសាច់រងដែលប្រព្រឹត្តិដោយ អ្នកគ្រប់គ្រងជាន់ខ្ពស់របស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា នេះ គឺស្ថិតក្នុងចំណោមករណីលួចប្រាក់ធំបំផុត ដែលមិនធ្លាប់កើតមានក្នុងវិស័យធនាគារកំពុងរីក ចម្រើនយ៉ាងខ្លាំងរបស់កម្ពុជា ។ របាយការណ៍របស់ នគរបាលបញ្ជាក់ថា ប័ណ្ណឥណទានចំនួនប្រាំត្រូវ បានធ្វើដោយឈ្មោះ សុភ័ក្ត្រា និងត្រូវបានប្រើ ដើម្បីដកប្រាក់ចំនួន២,៣លានដុល្លារ ពីម៉ាស៊ីនដក ប្រាក់ ០០០ មួយចំនួននៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ អំឡុង រយៈពេលប្រាំមួយខែ ។

ទីប្រឹក្សាធនាគារកាណាឌីយ៉ាដែលនេះបាន ឱ្យដឹងថា អ្វីដែលមានក្នុងរបាយការណ៍របស់ នគរបាលស្តាប់ទៅគឺដូចជាមិនទំនងទេ ដោយ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ស្តាប់ទៅចម្លែក ខ្លាំងណាស់ ។ វាពិតជាមិនធម្មតាទេ ។ ខ្ញុំមានការ ភ្ញាក់ផ្អើលដែលធនាគារមិនបានដឹងរឿងនេះពីដំបូង" ។ លោកបានបន្ថែមថា ខ្លួនមិនមែនជាផ្នែកមួយនៃ កិច្ចពិភាក្សាថ្នាក់កំពូលនៅធនាគារនេះទេ ចាប់ តាំងពីគម្រោងលួចប្រាក់ ៣៩០៩៩៩ ១១

ផ្កាខាត់ណាបែតងជួកជីវជាតិ ជួយស្តុកថាមពលរាងកាយ

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្ររកឃើញថា បន្លែផ្កាខាត់ ណាបែតង ឬប្រូឌូលីមានគុណប្រយោជន៍ពិសេស សម្រាប់សុខភាពមនុស្សដែលបន្លែផ្លែឈើដទៃទៀត មិនអាចប្រៀបធៀបបាន ។ កាលណាយើងទទួល បានផ្កាខាត់ណាបែតងរាល់សប្តាហ៍ឱ្យបានរយៈពេល ចាប់ពីបីខែឡើងទៅវាអាចជួយឱ្យរាងកាយមាន ថាមពលប្រសើរជាងមុន ។

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញនូវសារធាតុ គីមីដ៏កម្រម្យ៉ាងនៅក្នុងបន្លែផ្កាខាត់ណាបែតង ដែល វាអាចជួយស្តុកថាមពលសម្រាប់កោសិកាមនុស្ស ។ វត្ថុមានរបស់សារធាតុគីមីដ៏កម្រ និងមានតែ នៅក្នុងផ្កាខាត់ណាបែតងតែមួយគត់នោះ ត្រូវបាន អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រជឿថា អាចជួយបង្ការ និងរារាំង ចំពោះបញ្ហាសុខភាពមនុស្សមួយចំនួនដូចជា ជំងឺ មហារីក និងរោគបេះដូងនានា ។

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៃវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ ចំណីអាហារនៅទីក្រុងលីវីនប្រទេសអង់គ្លេសបាន បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់តាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាមបុរស និងស្ត្រីនៅពេលមុន និងក្រោយទទួលបានបន្លែផ្កា ខាត់ណាបែតងនេះ ។

ខណៈពេលធ្វើការស្រាវជ្រាវនោះពួកគេបាន រកឃើញថា ការទទួលបាននូវបន្លែផ្កាខាត់ណា បែតងនេះពិតជាមានគុណប្រយោជន៍ដល់សុខភាព



ពិតមែន ជាពិសេសគឺការបង្កើនកម្លាំងកំហែងដល់ រាងកាយអ្នកប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ ។

លោកសាស្ត្រាចារ្យ រីឆាដ មីតហ្វីន ដែលដឹកនាំ ការសិក្សាបាននិយាយថា៖ ការប្រើប្រាស់បន្លែនេះចំនួន ពីរទៅបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍នោះវាជួយសម្រាប់ ជំនួយកម្លាំង និងសុខភាព ។ ខ្ញុំគិតថា គ្មានអ្នកណា ម្នាក់ចង់ប្រើប្រាស់ផ្កាខាត់ណាបែតងរាល់ថ្ងៃនោះទេ ។

Advertisement for Simply Khmer Restaurant. It features the restaurant's logo, the name 'Simply Khmer Restaurant' in both Khmer and English, and several images of delicious Khmer dishes including fried chicken, stir-fried vegetables, and a bowl of soup. At the bottom, it states 'Open 7 days a week from 8AM-9PM' and provides the address '26 Lincoln #4, Lowell, MA 01851' along with a phone number and website.

Advertisement for Sunshine Jewelry, Inc. It features the company name in large, stylized letters, followed by 'SUNSHINE JEWELRY, INC.' and the phone number '215-271-2950'. Below this, it lists services: 'Certified Diamonds & Golds (24K & 18K)', 'Men & Women Jewels & Watches', and 'Custom Design & Repairs on Premise'. It also mentions '15 Years in Services & Growing Strong'. The advertisement includes images of diamonds, a jewelry store storefront, and the interior of the store. At the bottom, it provides the address '702 Washington Ave. Phila., PA 19147' and the website 'www.sunshinejewelryonline.com'.



# កាត់បន្ថយបរិភោគសាច់ក្រហមអាច រប់ស្កាត់ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ

យោងតាមរបាយការណ៍ពាក់ព័ន្ធបង្ហាញថា៖ មហារីកពោះវៀនធំបង្កឱ្យមហារីកពោះវៀនបត់ និងមហារីកពោះវៀនត្រង់ជាប្រភេទមហារីកកាច់ដែលអត្រាកើតឡើងកើនខ្ពស់ជាងគេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតនៃមន្ទីរពេទ្យក្លែងតូរ៉ូនីបផ្នែកមហារីក សូមត្រៀមវិធីការណ៍ថា នៅបណ្តាញក្រុងសេដ្ឋកិច្ចវិកច្ឆ័យដូចជាសៀងហៃ បើកាំង ក្លាងតូរ៉ូ អត្រាកើតជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំកាន់តែខ្ពស់នេះមកពីបរិភោគអាហារកាន់តែបំប្លែង ហើយការបរិភោគសាច់ក្រហមហួសកម្រិត។

មហារីកពោះវៀនធំជាជម្ងឺមហារីកប្រភេទពាក់ព័ន្ធការរស់នៅយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។ បើសិនអ្នកចូលចិត្តបរិភោគសាច់ក្រហមរយៈពេលវែង ដូចជាសាច់គោ សាច់ជ្រូក សាច់ពពែ គ្រឿងក្នុងសត្វដែលជាប្រភេទអាហារមានសារធាតុខ្លះខ្លះខ្ពស់អាចបង្កើនហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតមានជម្ងឺមហារីកពោះវៀន។ ពីព្រោះខ្លួនប្រាណមនុស្សនៅពេលវាយអាហារមានសារធាតុខ្លះខ្លះខ្ពស់ទាំងនេះ អាចបង្កើតសារធាតុកាកសំណល់អាស៊ីតប្រមាត់ និងកាកសំណល់ខ្លះខ្លះកាន់តែច្រើន និងបង្កើនមេរោគដែលមិនត្រូវការខ្យល់អាសកាន់តែច្រើន



នៅក្នុងពោះវៀន ហើយសារធាតុទាំងនេះអាចរំលោភខ្លាំងក្លាដល់ដុំសាច់នៅលើសន្ទះស្លឹកពោះវៀន។ បើសិននៅតែមិនកែទម្លាប់បរិភោគអាហារសាច់ក្រហមហួសកម្រិតឆ្លងកាត់ការរំលោភ និងវិវដ្តទៅ១០ឆ្នាំ ដុំសាច់ក្រពេញនៅលើសន្ទះស្លឹកពោះវៀនអាចក្លាយជាដុំមហារីកទីបំផុតក្លាយជាជម្ងឺមហារីកពោះវៀន។

ដូច្នេះចំពោះអ្នកដែលចូលចិត្តបរិភោគសាច់ក្រហមច្រើនគួរពិចារណាអំពីសុខភាពកាត់បន្ថយបរិមាណបរិភោគសាច់ជាបណ្តើរៗ ព្រមពេលនោះគួរបរិភោគបន្លែស្រស់គ្រប់ប្រភេទអោយបានច្រើនជាពិសេសបន្លែប្រភេទសណ្តែក ។

## ភោជនីយដ្ឋាន សុភមង្គលថ្មី

"New Happiness Restaurant"  
Open from 7:30AM-9:00PM

Down stair ទើបបើកថ្មីនៅឡើងវិញ  
ម្ចាស់ថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិតៗ

ម្ហូបបែបភ្ញៀវតែមួយចំណីសាម

ពេញព្រឹក :	តួយទា \$5.95
ម្ហូបពិសេស :	
ពេញថ្ងៃ និងព្រាច :	សម្លក្រូច, សម្លម្លៀង, សម្លម្លៀងរាយ, \$11.95

ពោះវៀនខ្មែរថ្មី,  
និវត្តន៍ម្ហូបប្រើសម្លៀង ឆ្នាំទី១០០០ ឆ្នាំទី១០០០ ឆ្នាំទី១០០០  
វិសាលភាពដ៏ធំជាងគេនៅក្នុងតំបន់ ក្នុងតំបន់  
និវត្តន៍ម្ហូប



Som-law Ka kor



គុយហ្វាវូម្លូស៊ី



ត្រីចៀនជ្រូន



Mee Ka Tang



តាយមាន់ឃ្មោល

អាសយដ្ឋាន: 6 Branch Street Lowell, MA 01851  
ទូរស័ព្ទ : (978)454-4727

## សុខភាពល្អប្រសើរ ក្នុងដៃលោកអ្នក



បើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺចាប់ដឹងដៃពិបាកធ្វើការ - ឈឺចាប់ច្រើន - ដេកស្រម្គកខ្លាំង - មានស្បែកក្រហម - ឡើងទម្ងន់ឆាប់ - ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថស្ថានក្នុងខ្លួនជាប្រភេទឈឺចាប់ អាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

ឱសថស្ថានក្នុងខ្លួន ជាប្រភេទឈឺចាប់ពិបាកត្រូវបានស្រាវជ្រាវមានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវ អាចប្រើដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំពេទ្យ ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ។

លោក វិចិត្រ ភូសិន្ទ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ អេមស្កា គាត់ឈឺទឹក នោមផ្អែម ឈឺចាប់ដឹង ឈឺចាប់ - អាស៊ីត - ឈឺចាប់ ដៃដឹង ឈឺចាប់... ។ល។

**បន្ទាប់ពីបានប្រើ អេមស្កា**

លេបគ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ - បីថ្ងៃក្រោយមក អស់ឈឺចាប់ដឹង - ១ខែក្រោយអាចរត់ឡើងដំណើរបាន - បីខែក្រោយទៀតសរសៃឈាម២លែងស្ទុះ - ឥឡូវនេះអាចរត់បាន១០គីឡូម៉ែត្រ - ធ្វើតេស្តឈាមមានភាពហ្មឺងឈឺឡើងវិញ។

**ចង់ដឹងបន្ថែមលេខស័ព្ទលេខ**

- ហ៊ុនឡាន ២១៥ ២៣៧ ៥៧០៥ សារមន្ទីរ - ហ៊ុនឡាន ២១៥ ៦៦៧ ៨៤៣១ រ៉ែរ



## ONEWORLD PHARMACY

Expect Excellence

### ឱសថស្ថានខ្មែរ

First Khmer Pharmacy in Lowell  
12 years as a retail drug store pharmacist



Soraya Sok, R.Ph., JOWM



**One World Rx**  
HealthMart Pharmacy  
[www.pneworldpharmacy.org](http://www.pneworldpharmacy.org)

138 Highland Ave., Unit 5  
Lowell, MA 01851

Tel: 978-455-4066 Fax: 978-455-1578

#### សូម្បី ឱសថស្ថានខ្មែរនៅឡើងវិញ

- យើងយកថ្នាំជូនដល់ផ្ទះ
- ឱសថកាំ និយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឲ្យ
- អាចស្នើឲ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឲ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ុនស៊ូរីន ស្ទើរគ្រប់គុណ
- ប្តូរកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

**Hours of Operation**

Monday-Friday: 9AM-7PM  
Saturday: 9AM-4PM  
Closed Sunday



**សម្រាប់អ្នកជំនាញ ៥ ប្រធានផ្នែកឥណទានរបស់ធនាគារ...**

នេះបានបែកធ្លាយមក។

ម្តាយរបស់ សុភ័ក្ត្រ ឈ្មោះ ចក់ គឹមហេង អាយុ៥៩ឆ្នាំ និងមិត្តប្រុសរបស់ សុភ័ក្ត្រ ឈ្មោះ ស៊ុន សៅនីន អាយុ៣៣ឆ្នាំ ក៏ត្រូវបានចាប់ខ្លួន ចំពោះការពាក់ព័ន្ធក្នុងករណីលួចប្រាក់នេះផងដែរ។ ជនសង្ស័យទាំងបួននាក់នេះ ត្រូវបានចោទប្រកាន់ ពីបទប្រព្រឹត្តិ ឬជាអ្នកសមគំនិតក្នុងការលួចប្រាក់ នេះ និងការប្រើប្រាស់ក្លែងក្លាយ។

លោក នាង ហៃ ជាមេធាវីរបស់ សៅនីន

បានអះអាងថា កូនក្តីរបស់លោកមិនដែលធ្វើការ នៅធនាគារកាណាឌីយ៉ាទេ គឺផ្ទុយពីរបាយការណ៍ របស់នគរបាលដែលថា គាត់ធ្លាប់ធ្វើការជាមួយ សុភ័ក្ត្រ នៅធនាគារនេះ។

លោក អេង សុផា នាយការិយាល័យ នគរបាលព្រហ្មទណ្ឌរាជធានីភ្នំពេញបានឱ្យដឹងថា នគរបាលរឹបអូសបានប្រាក់ចំនួន១ម៉ឺនដុល្លារ និង រថយន្តចំនួនពីរគ្រឿងពី សុភ័ក្ត្រ ចាប់តាំងពីថ្ងៃ រូបនាងត្រូវបានចាប់ខ្លួននៅថ្ងៃទី៣០ ខែកញ្ញាមក

ប៉ុន្តែបានអះអាងថា លោកមិនដឹងថា តើធនាគារ កាណាឌីយ៉ា បានរកឃើញប្រាក់ចំនួនប៉ុន្មានក្នុង ចំណោមប្រាក់ដែល សុភ័ក្ត្រ បានលួចទេ។

លោក នាង វ៉ាន់ អនុប្រធានប្រតិបត្តិ ធនាគារកាណាឌីយ៉ា បដិសេធមិនធ្វើអត្តាធិប្បាយ អំពីករណីនេះទេ កាលពីម្សិលមិញ។ ធនាគារនេះ នៅមិនទាន់បានពន្យល់ថា តើប្រាក់ចំនួន២.៣ លានដុល្លារ បានបាត់ពីគណនីរបស់ខ្លួនទាំងគ្មាន អ្នកដឹងដោយរបៀបណាឡើយ។

លោក ឈួង អ៊ាវ ហេង មេធាវីរបស់ ធនាគារកាណាឌីយ៉ា ដែលមានឈ្មោះក្នុងរបាយ

ការណ៍របស់នគរបាលក្នុងនាមជាដើមបណ្តឹងនោះ បានអះអាងថា លោកមិនដឹងថា តើធនាគារបាន ទទួលប្រាក់មកវិញចំនួនប៉ុន្មានចាប់តាំងពីមានការ ចាប់ខ្លួនជនសង្ស័យទេ។

លោក អេង សុផា នាយការិយាល័យព្រហ្ម ទណ្ឌបានឱ្យដឹងថា ជនសង្ស័យទាំងបួននាក់នេះ ត្រូវបានសាកសួរនៅតុលាការ ហើយកំពុងត្រូវ បានឃុំខ្លួនរង់ចាំការកាត់ក្តីនៅពន្ធនាគារព្រៃស។

**ប្រែសម្រួលដោយ កង សុផា**



**ការិយាល័យ មេធាវី**  
**ចំណាស់ ស្តាលីយ៉ាណូស**  
**Law Office of Thomas Stylianous Jr.**  
287 Appleton St. Lowell MA 01852  
Diversity Lottery ឆ្នោត Only \$50  
(ឆ្នោតផ្សេងសំណាងមកសហរដ្ឋអាមេរិក) ត្រឹមតែ៥០ដុល្លារ  
Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា ឬ ធំ  
**978-459-5000 or 800-308-3766**  
Only Licensed in Massachusetts



តម្លៃលក់ **\$2300**  
ឡានម៉ាក NISSAN MAXIMA ឆ្នាំ១៩៩៦  
ឡានក្នុងសភាពល្អ ម្ចាស់ប្រើថ្ងៃ ជួលជុលរៀបចំបានច្រើនហើយ  
សូមទាក់ទងទិញតាមទូរស័ព្ទ **978-942-1641**

**YOUR CHILD DESERVES A LEVEL 1 SCHOOL.**



**NOW ACCEPTING APPLICATIONS FOR GRADE K-6 2014-2015**

**LCCPS offers:**

- Extended school day and year
- No Tuition – We are a public school!
- Gifted & Talented Program
- Extended Day Program

**ACHIEVEMENT LEADERSHIP EXCELLENCE**  
206 Jackson Street • Lowell, MA 01852 • (978) 323-0800 • [www.lccps.org](http://www.lccps.org)



**LCCPS**  
LOWELL COMMUNITY  
CHARTER PUBLIC SCHOOL



ឌី ថែមមហុដា ដេលី The Cambodia Daily

ខ្សែសង្វាក់ស្រូវស្រែកស្រែកស្រែក

អត្ថបទស្រាវជ្រាវ ទំនាក់ទំនងការពារសិទ្ធិមនុស្ស

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ អង្គារ ទី០៨ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៣

តម្រូវការទឹក ១ ទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំងរាលដាលដល់...

ដែលរងគ្រោះដោយសារទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំង នាពេលកន្លងមក។

លោក នួន ត្រីស្នា ប្រធានមន្ទីរធនធានទឹក និងឧតុនិយមខេត្តសៀមរាប បានឱ្យដឹងថា នៅក្នុងខេត្តនេះទឹកទន្លេបានឡើងដុតចំណុចកម្ពស់

ទឹកអាចហូរចូលក្នុងអាងស្តុកទឹកបារាយណ៍ខាងលិច។ នៅចំណុចអាងស្តុកទឹកនេះ មានប្រាសាទមេបុណ្យសតវត្សទី១១ ដែលបច្ចុប្បន្ននេះកំពុងតែប្រឈមនឹងគ្រោះទឹកជំនន់។

លោក យ៉ម ផល្លី ចៅសង្កាត់រងសង្កាត់



ទឹកប្រកាសអាសន្នប្រាំបីសង់ទីម៉ែត្រ ដល់ចំណុច ១៣,០៨ម៉ែត្រ កាលពីម្សិលមិញ។ មន្ត្រីនានាក្នុងខេត្តសៀមរាបក៏បានរាយការណ៍ផ្សេងៗ គ្នាផងដែរ ទាក់ទងនឹងទំនប់តាកៅដែលស្ថិតនៅក្បែរបរិវេណប្រាសាទអង្គរវត្ត ពោលគឺមិនដឹងថា តើទំនប់នេះបានបាក់ដោយផ្នែក ឬយ៉ាងណាទេ។



លោក ត្រីស្នា បានមានប្រសាសន៍ថា "កាលពីយប់ថ្ងៃសៅរ៍នៅវេលាម៉ោង៩ និង៣០នាទី យប់ភ្លៀងបានធ្លាក់ខ្លាំងជាហេតុបណ្តាលឱ្យមានទឹកហូរកាន់តែច្រើនឡើងៗទៅកាន់ភ្នំតូលេន ហើយទឹកនៅទំនប់តាកៅក៏បានឡើងពេញ ហើយបន្ទាប់មកទំនប់នេះ ក៏បាក់ជាហេតុបណ្តាលឱ្យលំនៅដ្ឋាន និងផ្លូវថ្នល់នានាដែលនៅជុំវិញទំនប់នេះ ត្រូវបានទឹកជំនន់ហូរហែលយកទៅស្រោចដល់ប្រជាជនជាច្រើនពាន់គ្រួសារ"។

លោកបានឱ្យដឹងបន្ថែមទៀតថា អាជ្ញាធរខេត្តបានបង្គាប់អាជ្ញាធរអប្សរា ដែលគ្រប់គ្រងទំនប់ និងអាងស្តុកទឹកនានា ដែលនៅជុំវិញប្រាសាទអង្គរវត្តឱ្យបើកទ្វារទំនប់នេះ ដើម្បីឱ្យ

គោកបាក់ បានឱ្យដឹងថា ប្រជាជនជាង៣០០គ្រួសារនៅក្នុងសង្កាត់នេះ តែត្រូវបានជម្លៀសចេញដោយសារតែទំនប់តាកៅបាក់ដោយកន្លែង ខណៈដែលលំនៅដ្ឋាន២.០០០ខ្នងត្រូវបានទឹកជំនន់លិច។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងបានប្រាប់អាជ្ញាធរឱ្យបើកទ្វារទំនប់តាកៅ ក៏ប៉ុន្តែពួកគេបានបើកតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ ហើយពួកគេបាននិយាយថា គេត្រូវការការពារប្រាសាទមេបុណ្យជាមុនសិន ហើយបង្អួរទឹកចូលក្នុងទីក្រុង។ ប្រសិនបើអាជ្ញាធរអប្សរាបើកទ្វារទំនប់មុនថ្ងៃសៅរ៍ ទំនប់នោះប្រហែលជាមិនបាក់ទេ"។

ក៏ប៉ុន្តែលោក ហេង ប៉ៅ អគ្គនាយករងអាជ្ញាធរអប្សរាបានលើកឡើងថា សេចក្តីរាយការណ៍ដែលថា ទំនប់តាកៅបានបាក់នោះ មិនពិតនោះទេ ហើយផ្អែកលើការយល់ច្រឡំអំពីប្រភពនៃទឹកជំនន់។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ប្រសិនបើទំនប់នេះ ពិតជាបានបាក់មែននោះ ប្រជាជនជាច្រើនប្រហែលជាបានស្លាប់ល្បឿនណាស់។ ទឹកជំនន់នេះពិតជាហូរពីស្នាមវិញ្ញាណ និងប្រាសាទអង្គរធំនៅខាងលិចប្រាសាទអង្គរវត្ត ដែលមានកម្ពស់ទឹកខ្ពស់ ហើយបានដាក់សម្ពាធ ដែលធ្វើឱ្យបាក់ដងផ្លូវ"។ លោកលើកឡើងបន្ថែមទៀតថា អាងស្តុកទឹកបារាយណ៍ខាងលិចពេញដោយទឹករួចទៅហើយ ដូច្នេះមិនមានទឹកបន្ថែមទៀតអាចទៅដល់ទីនោះបានទេ។

លោកស្រី ម៉ែន នារីសុភក្ត្រ អ្នកនាំពាក្យកាកបាទក្រហមកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា ស្ថាប័ននេះកំពុងសហប្រតិបត្តិការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននៅតាមតំបន់ ថ្មីៗដែលត្រូវបានទឹកជំនន់លិចក្នុង ខេត្តសៀមរាបក៏ដូចជាខេត្តប៉ៃលិន និងខេត្ត បាត់ដំបងផងដែរ ដើម្បីជួយជម្លៀសប្រជាជន និងផ្តល់ជំនួយដល់ពួកគាត់។

លោកស្រីបានមានប្រសាសន៍ថា "ក្នុងថ្ងៃនេះ នៅខេត្តសៀមរាបប្រធានប្រចាំនៅទីនោះ បានរៀបចំក្រុមផ្តល់ជំនួយដល់ប្រជាជន ២០០ គ្រួសារដែលស្ថិតនៅភាគខាងលិចនៃបរិវេណប្រាសាទអង្គរវត្ត និងបានយកថ្នាំក្លរ៉ាមីន ទឹក បរិសុទ្ធ នំប៉័ង អង្ករ និងមី ឱ្យប្រជាជនទាំងនោះ"។ លោកស្រីបានឱ្យដឹងបន្ថែមទៀតថា គិតពីថ្ងៃទី១ ខែកញ្ញា រហូតមកដល់ថ្ងៃទី៣

ខែតុលា កាកបាទក្រហមបានជួយប្រជាជន៨ ៩០២ គ្រួសារនៅទូទាំង១០ខេត្តក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ទឹកជំនន់បានរកយកជីវិតរបស់ប្រជាជនយ៉ាងតិច៣៩នាក់ក្នុងរយៈពេលបីសប្តាហ៍កន្លងមកនេះ ហើយ ប្រជាជនជាច្រើនពាន់នាក់ត្រូវបានជម្លៀសចេញពីលំនៅដ្ឋានរបស់ខ្លួន។

ប្រែសម្រួលដោយ កង សុបា

High Floodwaters Spread to Siem Reap, Battambang and Pailin

By Ben Sokhean and Simon Henderson - October 7, 2013

Flooding spread over the weekend as storms hit the country meaning Siem Reap, Battambang and Pailin have all been added to the list of provinces affected by high waters.

In Siem Reap province, Nuon Krisna, director of the provincial department of water resources and meteorology, said that water in the Siem Reap river had surpassed the emergency level by 8 centimeters to reach 13.08 meters on Sunday.

Officials in Siem Reap also presented conflicting reports on whether or not the Takao dam, near the Angkor Wat temple complex, had partially collapsed.

"On Saturday night at 9:30 p.m., heavy rains increased the flow of water coming down Kulen Mountain causing Takao dam to fill up and then break, flooding surrounding houses and roads and affecting thousands of families," Mr. Krisna said.

He said that provincial authorities had ordered the Apsara Authority, which manages the dams and reservoirs around Angkor Wat, to open the dam gates to allow the water to flow into the Western Baray reservoir, in the middle of which lies the 11th century Western Mebon temple, which is now at risk of flooding.

Yim Phally, deputy chief of Kokchak commune in Siem Reap City, said that more than 300 families there needed to be evacuated due to the dam partially breaking, while 2,000 homes were flooded.

"We told the authorities to open

the gate of Takao dam but they opened only a little, saying they needed to protect Mebon temple first and send the water into the city," he said.

"If Apsara Authority opened the gate of the dam before Saturday, the dam would not have broken."

But deputy Director-General of Apsara Authority Heng Pao said that reports that the dam had broken were incorrect and were based on a misunderstanding of the origin of the floodwater.

"If the dam had actually broken many people would have died very quickly. The water is actually coming from the moat at Angkor Thom west of Angkor Wat, where the high water level created pressure that broke the bank of a road," he said, adding that the Western Baray reservoir was full so no more water could be diverted there.

Spokeswoman for the Cambodian Red Cross, Men Neary Sopheak, said that the organization was cooperating with local authorities in newly flooded areas in Siem Reap as well as in Pailin and Battambang to help evacuate families and provide assistance.

"Today in Siem Reap the director there has organized help with 200 families who [are] in the west of the Angkor Wat complex and brought chloramine tablets, mineral water, bread, rice and noodles," she said, adding that from September 1 through Thursday, the Red Cross had assisted 8,902 families across 10 provinces.

The flooding has killed at least 39 people over the past three weeks and seen thousands evacuated from their homes.

Advertisement for BOULEY TRUCKING & PAVING. It features three images of construction vehicles: a yellow Bobcat, a yellow truck, and a yellow truck. Below the images, the text reads: BOULEY TRUCKING & PAVING. Tom Bouley, 52 Bolton ST, Lowell, Ma 01852, 978-804-1214. Tom Machado, 147 Billerica St, Lowell, Ma 01852, 805-726-1141. Services listed include Paving, Trucking, Bobcat Service, Snow Removal, Fully Insured, and Free Estimates.



# ឌី ឈែមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ស្ថានភាពប្រទេសកម្ពុជា

ស្ថានភាពប្រទេសកម្ពុជា ១០ ខែ ១០ ឆ្នាំ ២០១៣

ស្ថានភាពប្រទេសកម្ពុជា ១០ ខែ ១០ ឆ្នាំ ២០១៣

## អ្នកធ្វើដំណើរត្រឡប់មករាជធានីភ្នំពេញ បន្ទាប់ពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌជួបនឹងការបិទផ្លូវ

ដោយ : Mech Dara and Alex Willemyns  
- October 7, 2013

ខេត្តកណ្តាលនិងខេត្តតាកែវ-នគរបាលនិងកងរាជអាវុធបានដាក់រាំងបិទផ្លូវនៅតាមផ្លូវធំៗ ចូលមករាជធានីភ្នំពេញកាលពីម្សិលមិញ ការដាក់រាំងបិទផ្លូវនេះចាប់ពីព្រឹកៗរហូតដល់ព្រឹកៗ ជួបជុំគ្នាជាលើកដំបូងនៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ ហើយ គណបក្សនេះបានធ្វើពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ កាលពីម្សិលមិញ ដើម្បីតវ៉ានឹងលទ្ធផលបោះឆ្នោត។

មន្ត្រីមួយចំនួនដែលឈរយាមរាំងបិទផ្លូវទាំងនោះបាននិយាយថា ការបិទផ្លូវទាំងនេះគឺដើម្បីរារាំងមិនឱ្យអ្នកបើកបររថយន្តតាមស៊ីដែលដឹកមនុស្ស ហួសចំនុះត្រឡប់មករាជធានីភ្នំពេញ ភ្ជុំបិណ្ឌ រីឯអ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេត្រូវបានបញ្ជាឱ្យឆែកឆេររថយន្ត និងត្រឡប់មករាជធានីភ្នំពេញ។

នៅចំណុចត្រួតពិនិត្យមួយកន្លែងតាមផ្លូវជាតិលេខ១ ដែលមានមន្ត្រីកងរាជអាវុធត្រួតពិនិត្យ និងខេត្តកណ្តាល លោក ហុង សុវណ្ណ មេបញ្ជាការរងកងរាជអាវុធបាត់ដំបូងបាននិយាយថា ការដាក់កងកម្លាំងសន្តិសុខនេះគឺដើម្បីគ្រប់គ្រងការធ្វើដំណើរវិលត្រឡប់របស់ប្រជាពលរដ្ឋមកពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងបានមកឈរជើងនៅទីនេះតាំងពីព្រឹកៗម្សិលមិញ ដើម្បីឆែកឆេររថយន្ត និងជួយសម្រួលចរាចរណ៍"។

នៅពេលស្ទើរតែស្រកស្រាន់ ខេត្តតាកែវ មន្ត្រីនគរបាលស្រុកឈ្មោះ ហៀង សារុន បាននិយាយថា ការបិទផ្លូវនេះគឺដើម្បីរារាំងអ្នកបើកបរតាក់ស៊ីដែលដឹកមនុស្សលើសចំនុះចូលមករាជធានីភ្នំពេញ ហើយថា មានការដាក់រាំងបិទផ្លូវត្រួតពិនិត្យ ស្រដៀងគ្នានេះនៅតាមស្រុកនីមួយៗនៃខេត្តនេះផងដែរ។

លោកបាននិយាយថា "អ្នកបើកតាក់ស៊ីចង់បានលុយច្រើន ដូច្នេះពួកគេបានដាក់មនុស្សលើសចំនុះ នោះហើយជាមូលហេតុដែលយើងត្រូវឃាត់ពួកគេ"។ គាត់បានមានប្រសាសន៍បន្ថែមថា "យើងមិនដឹងច្រើន

អំពីការធ្វើបាតុកម្មទេ ប៉ុន្តែយើងក៏ត្រូវបានណែនាំឱ្យឆែកឆេររថយន្តដើម្បីស្វែងរកឧបករណ៍ផ្សេងៗ"។

អ្នកធ្វើដំណើរមួយចំនួនដែលវិលត្រឡប់មករាជធានីភ្នំពេញវិញក្រោយពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌរយៈពេលបីថ្ងៃ បានឱ្យដឹងថា ខ្លួនត្រូវបានបង្ខំឱ្យរង់ចាំរយៈពេលមួយម៉ោងនៅកន្លែងត្រួតពិនិត្យ ដោយអ្នកវិលត្រឡប់មករាជធានីភ្នំពេញព្រឹកៗបានឱ្យដឹងថា ខ្លួនបានជួបបញ្ហាច្រើនជាងអ្នកវិលមកវិញនៅក្នុងពេលរសៀល។ អ្នកស្រី ជូ ស្រីនីម អាយុ៣០ឆ្នាំ ដែលវិលមកពីការអប់រំពីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌនៅស្រុកកំណើតរបស់ខ្លួនក្នុងខេត្តតាកែវ នៅវេលាម៉ោង១១ព្រឹក បាននិយាយថា "ពួកគេត្រួតពិនិត្យយន្តយូរណាស់។ ពួកគេឱ្យទៅតែឡានទេប៉ុណ្ណោះ"។

នៅព្រំប្រទល់ខេត្តកណ្តាល និងខេត្តតាកែវ តាមបណ្តោយផ្លូវជាតិលេខ២ លោក ខុម ស៊ីណាត ជាអ្នកបើករ៉ឺម៉កម៉ូតូក្នុងរយៈពេល៣០ឆ្នាំ បានឱ្យដឹងថា ខ្លួនបានខកពេលទៅទទួលភ្ញៀវម្នាក់ពីស្រុកកំណើតរបស់ខ្លួននៅពេលព្រឹកព្រលឹម ប៉ុន្តែនៅពេលថ្ងៃត្រង់មិនសូវមានបញ្ហាទេ។ លោកបាននិយាយប្រាប់អ្នកយកព័ត៌មានថា "ពួកគេឃាត់អ្នកធ្វើដំណើរដើម្បីឆែកឆេររថយន្ត។ ពួកគេបានបិទផ្លូវនៅម៉ោង៦ព្រឹក ដោយបានដាក់រាំងបិទផ្លូវឃាត់រថយន្តនានា។ ចាប់ពីម៉ោង៦ ព្រឹកដល់ម៉ោង១០ព្រឹក ផ្លូវនេះត្រូវបានបិទមិនឱ្យធ្វើដំណើរទេ។ ឥឡូវពួកគេបើកវិញហើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែត្រួតពិនិត្យយន្តយូរមួយចំនួន និងឃាត់ម៉ូតូមួយចំនួន។ ខ្ញុំគិតថា ពួកគេខ្លាចប្រជាពលរដ្ឋទៅចូលរួមធ្វើបាតុកម្មហើយ"។

លោក ខេង មិត្ត អ្នកនាំពាក្យកងរាជអាវុធបាត់ដំបូងបានបដិសេធថា មិនបានឮយាយត្រង់ត្រង់រហូតដល់បាតុកម្មទៅទីណាប្រជាជនប្រកបរបរធ្វើកសិកម្ម។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងមិនបានហាមឃាត់ប្រជាជនមិនឱ្យធ្វើដំណើរចូលក្នុងរាជធានីទេ។ យើងត្រូវតែការពារសន្តិសុខសាធារណៈ និងត្រួតពិនិត្យរថយន្តជាតិផ្ទះប៉ុណ្ណោះ"។

**ប្រសាសន៍ដោយ មុន តិមហ៊ីន**

## People Returning to City After Holiday Met by Roadblocks

By Alex Willemyns and Mech Dara - October 7, 2013

KANDAL/TAKEO PROVINCES - Police and military police set up roadblocks on major highways leading into Phnom Penh on Sunday as the opposition held its first rally in the capital since the party boycotted the opening of parliament last month over contested election results.

Some officials manning the roadblocks said they had been set up to prevent unscrupulous minibuss drivers perilously over-packing their vehicles with people returning to the city following the Pchum Ben holiday, while others said they had been ordered to search for weapons and explosives.

At a checkpoint on National Road 1 staffed by military and district police on the border of Phnom Penh and Kandal province, Mean chey district deputy military police chief Hong Sovann said that security forces had been put in place to control the flow of people returning from Pchum Ben festivities.

"We've been stationed here since yesterday evening to check for explosives and smooth the traffic flow," he said.

During the afternoon in Takeo province's Samroang district, district police officer Moeung Sarun said that the roadblock was set up to stop taxi-drivers coming to Phnom Penh with dangerously overloaded cars and that similar checkpoints had been created in each district of the province.

"The taxis want to get lots of money, so they overcrowd the cars and that's why we have to stop them," he said. "We do not know much about the demonstration

but we are also instructed to check for weapons for public security."

Some travelers returning to Phnom Penh after the three-day Pchum Ben holiday said they had been forced to wait for up to an hour at the checkpoints, with those returning in the morning reporting greater trouble than those returning in the afternoon.

"They were checking cars for a long time," said Chum Sreynim, 30, who was returning from Pchum Ben celebrations at her family home in Takeo province around 11 a.m. "They were letting through the empty cars," she said.

On the border of Kandal and Takeo provinces on National Road 2, tuk-tuk driver Kom Sinat, 30, said he had been delayed in picking up a guest from her hometown in the early morning but had less trouble later in the day.

"They've been stopping people and looking for weapons. They closed the road at 6 a.m. by putting up a fence to stop the cars," he said. "From 6 a.m. until 10 a.m., it was closed."

"Now they've opened it up, but they're still checking some cars and motorbikes. I think they're afraid of people going to the demonstration," he added.

Military police spokesman Brigadier General Kheng Tito denied trying to control the flow of demonstrators to Freedom Park.

"We have not stopped any people from coming into to the city," Brig. Gen. Tito said. "We are just protecting public security and checking for any explosives or weapons."

ment's National Committee for Disaster Management, said that the floods, which have largely affected riparian provinces, have also decimated crops.

"About 131,259 families have been affected by severe flooding across the country," he said. "Some 10,710 families were evacuated to higher ground, which is safer, 101,025 houses have flooded, 53 have been completely destroyed, and 39 people have died in the floods," he added.

So far, 115,003 hectares of rice paddy and 6,637 hectares of other crops have been damaged, along with 760 schools, 353 pagodas and 45 health centers, he said.

Water levels near the Neak Leung ferry crossing in Prey Veng province's Peamro district, and in Kandal province's Koh Thom district, have surpassed emergency levels, Mr. Vy said.

"The flooding has decreased in Phnom Penh and Kompong Cham province, but rain has flooded parts of Banteay Meanchey, Oddar Meanchey, Preah Vihear, Kompong Thom and Ratanakkiri provinces," he said, adding that the Cambodian Red Cross has been offering help, along with NGOs.

Fears were mounting on Thursday that the Khmer Rouge-era Trapaing Thma dam in Banteay Meanchey would break its banks and flood nearby villages, prompting local authorities to sandbag the site.

Ouk Keorattanak, provincial administrator, said continued rainfall was doing little to quell those fears.

"We are concerned with the rain, because it is falling more and more, which is causing flooding and could break the wall of the dam," he said.

In Kompong Speu province's Amper Phnom resort in Chbar Mon City, an iconic wooden suspension bridge, across which tourists can visit a pagoda, partly gave way to the rising water levels on Friday, deputy provincial governor Pen Sambo said.

"Some pillars that dig into the water to support the bridge are very old," he said, "but no one was injured or died."

Ket Sokhom, director of the provincial tourism department, said tourists are banned from crossing the bridge until the pillars have been replaced.

## Floods Claim 39 Lives; Crops, Hundreds of Schools Damaged

By Khy Sovuthy and Hul Reaksmeay - October 5, 2013  
The death toll from flooding across the country has risen to 39, while the Mekong

River remains above emergency levels in Prey Veng and Kandal provinces, a government official said on Friday.  
Keo Vy, cabinet chief for the govern-



# GATEWAY FAMILY DENTAL

www.gatewayfamilydental.com • (978) 455-5044

151 WARREN STREET, SUITE 120 LOWELL, MA 01852 (Same building as Social Security/near the courthouse)



## DR. SERENA B. CHUOP

Dr. Serena B. Chuop was born in Cambodia. She received her Bachelor of Science from Boston University and went on to graduate from Boston University Goldman School of Dental Medicine in the year 2000. For over 13 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Her state of the art dental practice includes digital x-rays, paperless patient chart system, and new dental equipments.



### WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: យើងផ្តល់នូវសេវាដូចខាងក្រោមនេះ

- |                      |                               |                               |                                   |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| ▶ CLEANING           | ▶ EXTRACTIONS                 | ▶ សំអាតធ្មេញ                  | ▶ ដកធ្មេញ                         |
| ▶ FILLINGS           | ▶ TEETH WHITENING             | ▶ បំពេញធ្មេញប្រហោង            | ▶ ធ្វើធ្មេញឱ្យសស្អាត              |
| ▶ BONDINGS           | ▶ VENEERS                     | ▶ ថ្នាំសំរាប់ការពារធ្មេញ      | ▶ វិវារនីស្រោបធ្មេញ               |
| ▶ COSMETIC DENTISTRY | ▶ EMERGENCY DENTAL TREATMENT  | ▶ ធ្មេញពាក់ជុំនួសធ្មេញដែលបាក់ | ▶ ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាឡើងទាត់ |
| ▶ CROWNS/BRIDGES     | ▶ ROOT CANAL TREATMENT        | ▶ ក្រាស់ធ្មេញពាក់             | ▶ ព្យាបាល ឬសថ្នាំមធ្មេញ           |
| ▶ DENTURES           | ▶ DENTAL SERVICES TO CHILDREN | ▶ ដាំធ្មេញតាមរន្ធចេញចាស់      | ▶ សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ          |
| ▶ IMPLANTS           |                               |                               |                                   |

Free Teeth Whitening Kit  
(with new patient's x-ray, exam, cleaning at regular price)

**MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED  
INCLUDING MASSHEALTH  
FINANCING AVAILABLE**

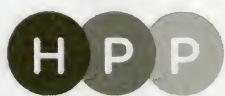
**យើងទទួលទូទាត់ អ៊ីន ស៊ុន ម៉ាសធឺសាត**  
**Masshealth**

**យើងសម្របការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ**  
**CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION**  
**(978) 455-5044**



ធ្វើបានល្អ៖  
ការឆ្លើយទូរស័ព្ទ  
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ  
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

អស់រយៈពេលជិត 30 ឆ្នាំមកហើយ យើងបានថែទាំនូវអ្នកជិតខាងរបស់យើង។ ហើយមិនគ្រាន់តែនៅពេលដែលពួកគេឈឺនោះឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរនានាអំពីគម្រោងរបស់យើង ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកទំនាក់ទំនងសមាជិក (Member Relations hotline) របស់យើង គឺបានត្រៀមលក្ខណៈជាស្រេចដើម្បីជួយបំរើដល់លោកអ្នក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។ ឬប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរជាពិសេសណាមួយអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក លោកអ្នកអាចនិយាយជាមួយ គិលានុបដ្ឋាដែលបានចុះឈ្មោះនៅលើខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយបន្ថែមទៅទៀត 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ យើងនៅទីនេះសម្រាប់បំរើដល់លោកអ្នកនៅពេលដែលលឺនិងដើម្បីសុខភាពល្អ។ វាគឺជាវិធីមួយទៀតដែលលោកអ្នក ធ្វើបានល្អ។





ជនជាតិខ្មែរដំបូងបំផុតដែលរស់នៅក្រុងឡូវែល The early Cambodian residents of Lowell

ដោយ: រីកាដ ហ្វេ

៦សីហា ឆ្នាំ២០១៣

ប្រែសម្រួលដោយ ហេង លីមហ៊ាន

៥០ឆ្នាំកន្លងទៅប្រជាជនក្នុងតំបន់ឡូវែល មិនសូវស្គាល់ជនជាតិខ្មែរភូមិភាគអាស៊ីអាក្នុង ប៉ុន្មានឡើយ។ ក្រោយមកបុរសវ័យក្មេងម្នាក់ ត្រូវបានចាត់តាំង និងបញ្ជូនឱ្យទៅច្បាំងក្នុង សង្គ្រាមក្នុងប្រទេសវៀតណាម ហើយមួយចំនួន បានលើកកម្ពុជិតក្នុងសង្គ្រាម។ ផ្លូវ អ័រខិន ជ្រែវី (Arcand Drive) ជាផ្លូវដែលតភ្ជាប់ពីសាលា ក្រុងឡូវែល City Hall ទៅស្ថានីយស្រាវជ្រាវ Tsongas Arena ។ ឈ្មោះផ្លូវអ័រខិន ជ្រែវី (Arcand Drive) នេះ គឺយកតាមឈ្មោះនាយ ទាហាន ភី អេហ្វ ស៊ី ដូណាល់ អ័រខិន PFC Donald Arcand ដែលបានស្លាប់នៅអាយុ២០ឆ្នាំ ពេលដែលឧទ្ធុរកិច្ចក្រោយធារាបសំណាក់ត្រូវបាន បញ្ចប់នៅថ្ងៃទី១២ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ១៩៦៥។ សួន ខាឡើវី ឬ (Callery Park) តាមបណ្តោយផ្លូវស្ទេវិន (Stevens) និង វីលដឺ (Wilder) នៅសង្កាត់ ហៃឡែន

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនយូរ ប៉ុន្មាន ក៏មានសេចក្តីត្រូវការក្នុងការ បង្កើតឱ្យមានការប្រកបរបរជំនួញ តូចៗសមាគមបម្រើប្រយោជន៍ សហគមន៍វត្តអារាម និងមជ្ឈមណ្ឌល ផ្សេងៗទៀត ដើម្បីជ្រោមជ្រែង សហគមន៍នៃជនអន្តោប្រវេសន៍ទាំង នេះ។ ជាច្រើនឆ្នាំបន្តបន្ទាប់មកទៀត ម្តងបន្តិចៗ លំហូរចូល នៃជនជាតិខ្មែរ និងឡាវ មានសម្ភារៈគួរ ឱ្យកត់សម្គាល់។

ក្នុងឆ្នាំ១៩៨៦លំហូរចូលនេះ មានកាន់តែ ច្រើនឡើង។ "អច្ឆរិយមាសាណូ សេត" ឬ " Massachusetts Miracle" បានលើកកម្ពស់សេដ្ឋកិច្ច នៃរដ្ឋនេះ ខណៈដែលរដ្ឋផ្សេងៗក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ទទួលរងញាញ់ដោយកំណើននៃភាពអត់ការងារ ធ្វើ។ ម្ល៉េះហើយជនភៀសខ្លួនមកពីភូមិភាគ អាស៊ីអាក្នុងដែលបានតាំងលំនៅក្នុងរដ្ឋផ្សេងៗ ប្រកាសប្រកាសផ្លាស់ប្តូរលំនៅរបស់ខ្លួនមកតាំង នៅតំបន់ឡូវែលវិញ ព្រោះជាកន្លែងសំបូរដោយ



Richard Howe

By Richard P. Howe Jr.  
August 6, 2013

Fifty years ago people in Lowell knew little about Southeast Asia but then young men from here were drafted and sent to fight in Vietnam. Some of them died there. Arcand Drive, which runs from Lowell City Hall to the

Tsongas Arena, is named for PFC Donald Arcand who died at age 20 when his Army helicopter was shot down on September 1, 1965. Callery Park, which lies between Stevens and Wilder Streets in the Highlands, is named for William T. Callery who was killed by hostile fire on February 22, 1966. He was 21.

When America's involvement in the Vietnam War ended in the 1970s, people in Lowell assumed that the only future connection between the city and Southeast Asia would be the local monuments and plaques erected in memory of those who died there. No one imagined how wrong that assumption would prove to be.

The first refugees from Southeast Asia arrived in Lowell in the late 1970s. They were mostly from Vietnam but some were from Laos and Cambodia. A 1980 census found fewer than 100 people from Southeast Asia living in Lowell. That early group was resourceful, however, and quickly established small businesses, community support organizations, a temple and the other things needed to create a thriving immigrant community. Over the years, a small but steady stream of Cambodians and Laotians came to Lowell.

In 1986, however, that stream became a flood. The "Massachusetts Miracle" saw this state's economy booming while the rest of the country suffered from high unemployment and economic stagnation. Southeast Asian refugees who had settled in other parts of America were soon moving to Lowell, attracted by plentiful jobs and the already vibrant Cambodian community in the city.

By 1987, conservative estimates held that Lowell's residents included 3,000 people from Laos and more than 18,000 from Cambodia. Later estimates said that

សិស្ស១៦០នាក់ ដែលនិយាយពីភាសា គឺអាស៊ី និងអេស្ប៉ាញប្រើប្រាស់ថ្នាក់រៀននៅ វ័យ អ៊ុយ ស៊ី អេ (YMCA) និងនៅដីបយស៊ីប (The Boys Club) ដើម្បីឱ្យកូនសិស្សទាំងនោះ ទទួល បាននូវការប្រើប្រាស់សម្ភារៈបរិក្ខារក្នុងសាលាឱ្យដូច សាលាទូទៅដទៃទៀតនៅពេលដែលគេផ្តើមចូល រៀន។ ខាងរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិកក៏ទាមទារឱ្យ ក្រុងឡូវែលបង្កើតប្រព័ន្ធអប់រំមជ្ឈមណ្ឌលមួយ ដែលផ្តោតការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើការប្រកាន់ ពូជសាសន៍ដែលរីកសាយចំឡើងក្នុងប្រព័ន្ធអប់រំ ដែលមានក្នុងក្រុងឡូវែល។

គណៈកម្មាធិការក្នុងសាលាព្រមទាំងមាតា បិតាសិស្សមួយក្រុមតូចដែលភាគច្រើនមានជាតិ

number was as high as 30,000. While there were plenty of jobs, such a large number of new residents arriving in such a short time created strains on people and resources, especially rental housing. But the greatest impact was on the Lowell public schools which struggled to find space and bilingual teachers for the dozens of new students who were enrolling each week.

In early 1987, the state department of education granted an emergency waiver that allowed Lowell to place 160 bilingual students, both Hispanic and Asian, in rented rooms at the YMCA and the Boys Club on the condition that the city would bring those students into regular facilities at the beginning of the new school year. The state also demanded that the city implement a central enrollment system that would begin to address the racial segregation that had arisen in the Lowell school system.

The school committee refused to adopt such a plan and so a group of parents, mostly Hispanic but with the support of many Southeast Asians and the U.S. Department of Justice, filed a lawsuit against the city in federal court.

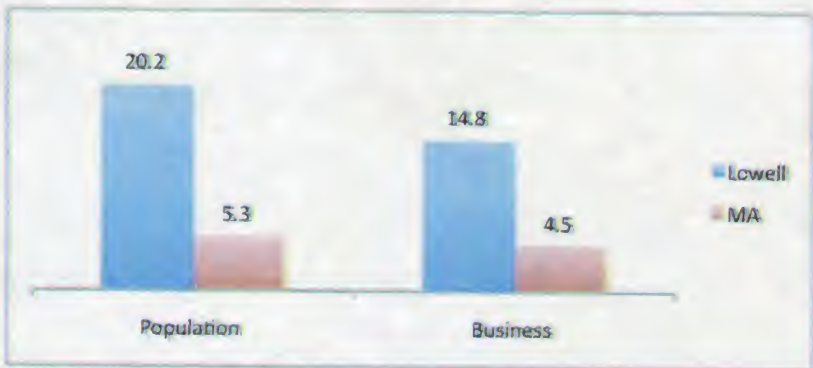
While that lawsuit was pending, the people of Lowell in the fall of 1987 elected several new school committee members. Almost immediately, relations between the minority parents and the public school system began to improve. After countless hours of negotiations, the lawsuit was settled and the city adopted a central enrollment system that would desegregate the schools. As a result of this plan being adopted, Lowell moved to the top of the state's school building assistance program and by the early 1990s, more than a dozen brand new schools had been built with the state paying 90% of the cost.

Today, Cambodian people are an integral part of the Lowell community and for many, the events of 1987 seem like ancient history. But it is important to understand that things might have ended differently if many people of good will from all groups had not come together and struggled for outcomes that were in the best interest of all residents of Lowell. It is a lesson worth remembering today.

កំណើតអេស្ប៉ាញបដិសេធក្នុងការអនុម័តនូវ គម្រោងនេះ។ ប៉ុន្តែអាស្រ័យដោយការគាំទ្រពី សំណាក់ជនជាតិមកពីភូមិភាគអាស៊ីអាក្នុង និង មន្ទីរយុត្តិធម៌អាមេរិកបានដាក់ពាក្យបណ្តឹងទល់ នឹងក្រុងឡូវែលនៅតុលាការសហព័ន្ធ។

ខណៈដែលសំណុំរឿងត្រូវបានពន្យារពេល នៅបរិសេសកាលឆ្នាំ១៩៨៧ប្រជាជនក្នុងក្រុង ឡូវែលបោះឆ្នោតជ្រើសរើសគណៈកម្មាធិការថ្មី ក្នុងសាលា។ ក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីការប្រាស្រ័យទាក់ ទងរវាងមាតាបិតាសិស្សនៃក្រុមជនជាតិភាគតិច ដូចជាខ្មែរ ឡាវ និងប្រព័ន្ធសាលារដ្ឋចាប់ផ្តើម ប្រសើរឡើង។ បន្ទាប់ពីការចរចាដ៏យូរបណ្តឹង ត្រូវបានដោះស្រាយ ៣១១៩៩១

Higher proportion (%) of Asian population and Asian-owned businesses in Lowell than in Massachusetts



(High Land) ត្រូវបានដាក់ឈ្មោះដោយយកតាម ឈ្មោះរបស់លោក វីល្យែម ទី. ខាឡើវី (William T. Callery) ដែលបានស្លាប់ក្នុងអត្តិភ័យ នាថ្ងៃ ទី២២ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ១៩៦៦ នៅអាយុ ២១ឆ្នាំ។

នៅពេលដែលសង្គ្រាមវ័យអាមេរិក និងវៀត ណាមត្រូវបានបញ្ចប់ក្នុងអំឡុងឆ្នាំ១៩៧០ ប្រជា ជនក្នុងតំបន់ឡូវែលគិតថា អនាគតនៃទំនាក់ទំនង រវាងឡូវែល និងអាស៊ីអាក្នុងអាចនឹងជាមិត្ត រួបរួមនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងជាតិទាំងពីរនេះ ដើម្បីពួកវាដល់អ្នកដែលបានស្លាប់ក្នុងគ្រានោះ។

ជនភៀសខ្លួនដំបូងដែលមកពីភូមិភាគអាស៊ី អាក្នុងមកដល់តំបន់ឡូវែលចុងឆ្នាំ១៩៧០។ ភាគច្រើននៃអ្នកទាំងនោះជាជនជាតិវៀតណាម តែខ្លះជាឡាវ និងខ្លះទៀតជាខ្មែរ។ ការធ្វើជំរឿន ប្រជាជននៅឆ្នាំ១៩៨០ នៅតំបន់ឡូវែលបានឱ្យ ឃើញថា មានត្រឹម២ទៅ៣នាក់ប៉ុណ្ណោះក្នុង ចំណោម១០០នាក់ ដែលមកពីភូមិភាគអាស៊ី អាក្នុងដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ឡូវែល។ មនុស្ស មួយក្រុមតូចពីភូមិភាគអាស៊ីអាក្នុងដែលមក ដល់ឡូវែលដំបូងគេបង្អស់ជាប្រភពដ៏សំខាន់។

ការងារព្រមទាំងមានសហគមន៍ខ្មែរតាំងនៅតំបន់ នោះរួចជាស្រេច។

ក្នុងឆ្នាំ១៩៨៧ ការធ្វើស្ថិតិតាមរបៀបមុនៗ បានបង្ហាញថា អ្នកតាំងលំនៅអចិន្ត្រៃយ៍ក្នុងតំបន់ ឡូវែលចំនួន៣០០០នាក់ មកពីប្រទេសឡាវ និង ច្រើនជាងមួយម៉ឺនប្រាំបីពាន់នាក់ (១៨០០០នាក់) មកពីព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (ប្រទេសខ្មែរ)។ គួរលេខក្រោយមកទៀត នៃចំនួនប្រជាជនខ្មែរ នៅឡូវែលមានប្រមាណបីម៉ឺននាក់ (៣០០០០ នាក់) និងអាចច្រើនជាងនេះ។ ទន្ទឹមនឹងភាព សំបូរនៃការងារកំណើនដ៏ខ្ពស់នៃអ្នកតាំងលំនៅ ថ្មីក្នុងពេលដ៏ប្រចុះព្យុះបានបង្កើតឱ្យមានបញ្ហា លំបាកមួយចំនួនដល់ប្រជាជនរស់នៅទីនោះ ពិសេស គឺថ្លៃជួលផ្ទះ។ តែបញ្ហាសំខាន់មួយទៀត ចោទឡើង ក្នុងសាលាសាធារណៈនានា ក្នុងតំបន់ឡូវែលត្រូវ ជួបនឹងឧបសគ្គក្នុងការស្វែងរកគ្រូបង្រៀននិយាយ ពីភាសា និងថ្នាក់រៀនទំនេរសម្រាប់ផ្តល់ឱ្យសិស្ស ជាច្រើនដែលមកចុះឈ្មោះរៀនរាល់សប្តាហ៍។

នៅដើមឆ្នាំ១៩៨៧ មន្ទីរអប់រំរបស់រដ្ឋបាន ផ្តល់នូវជំនួយឧបត្ថម្ភភាព និងអនុញ្ញាតឱ្យកូន



**Middlesex Street, Lowell, MA 01851**

577

Advance Auto Center  
978-275-9896  
Automotive Autobody center  
Lion New+Used Furniture  
Boys and Girls Club  
Lowell Police Department  
Clemente Park Chiropractic  
978-937-1492  
Katie Kars  
978-458-7499

650

Friendship Auto Repair  
978-710-0775

660

Le Petit Café  
978-459-5999  
Cheysar. Driving School  
978-423-1931  
Torpi Travel  
978-332-1797  
7 Video  
978-710-6356  
New Phnom Pech Jewelry  
978-866-4129

692

P&P Jewelry  
978-453-3877

704

Mony Var Insurance Agency  
978-452-1390

706

New Pailin Jewelry  
978-937-5885

716

Angkor Hair Design  
978-970-0053  
Amara Travel  
978-674-8173  
Red Rose Restaurant  
978-452-5400  
Morning Star  
978-710-6598

717

Phnom Pech Jewelry  
978-710-4844

733

Apsara Jewelry  
978-452-5367

735

Anie Beauty Salon  
978-674-8216

1126

Augusta G. Dickson law office  
978-937-2666  
Video rental That luang  
508-970-2376  
Fas Track Physical Therapy  
978-459-4445  
Video World  
978-902-4588  
Golden Century Real estate  
978-454-4470

**Carlton Street, Lowell, MA 01852**

14

Ourb's Auto Repair& Towing  
978-866-0427

**Dutton Street, Lowell, MA**

505-509

Frozen Yogurt  
Hong Cuc  
978-441-0110  
Lim Nini Seafood  
978-937-5307

**Westford Street, Lowell, MA 01851**

36

Bpi insurance and Income tax  
978-452-0150

51

Tech Heng Auto  
978-453-0144

268-296

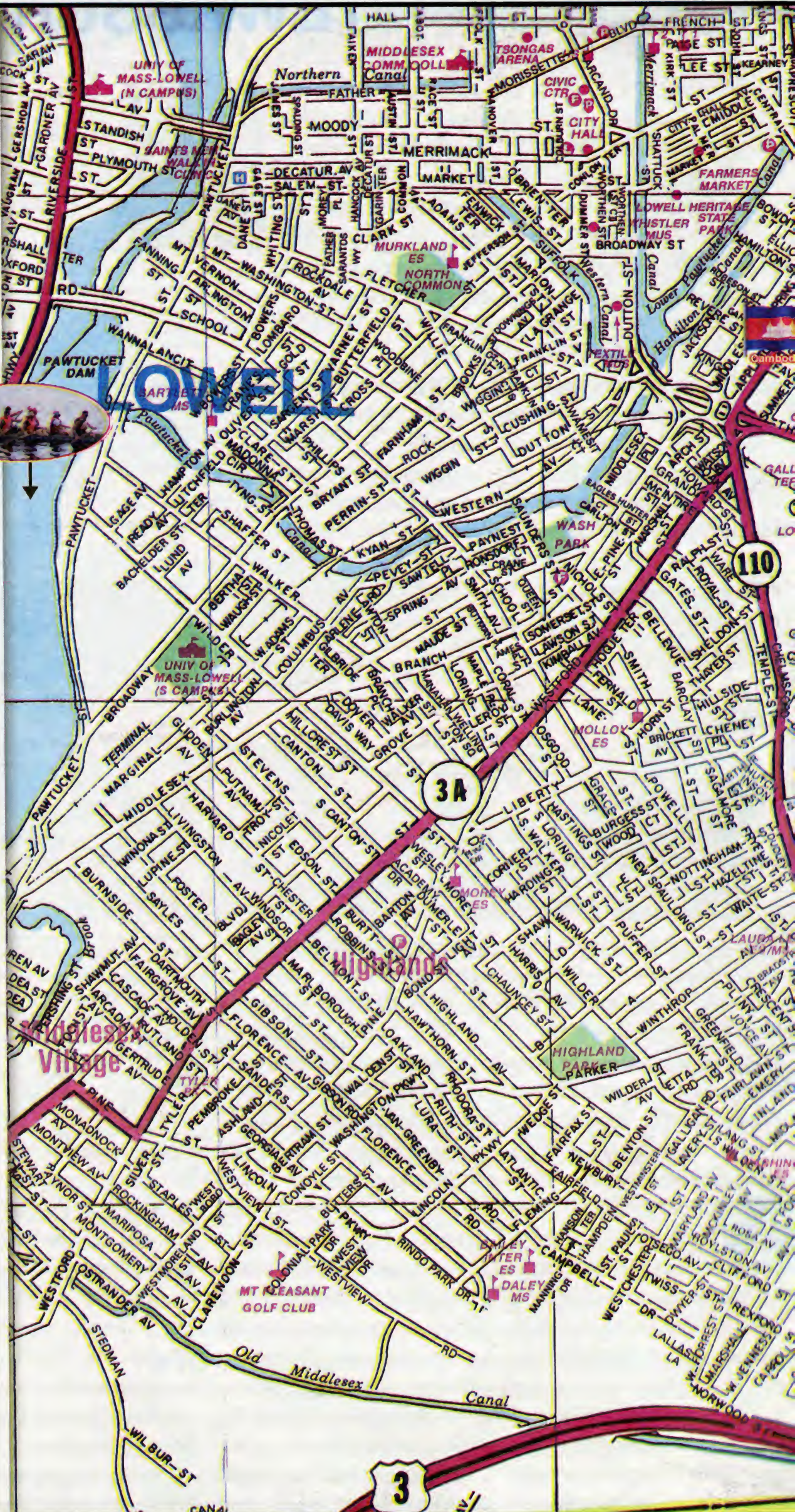
K. Market  
978-656-8436  
Asian Jewelry  
978-441-3909  
P&H Auto Repair  
978-441-9454  
Hong Kong super Market  
978-452-7391  
Ideal Global Solution, LLC  
978-944-4182

301-345

Neak Pich Souvenir-Art-Craft  
978-452-6254  
Dep Beauty Salon  
978-454-1022  
Lowell Package Store INC  
(Hong Kong Market)  
978-452-0715  
Mongkot Pich Beauty Salon  
978-937-3096  
Phnom Penh Restaurant  
978-275-0999  
Bayon Jewelry  
978-454-5278  
Som's Barber Stylist

978-970-3809

Rachana Jewelry  
978-458-8939  
Reaksmey Salon  
978-323-4548  
Captain John's Rest.  
978-458-0752  
Lico Wireless  
lico.wireless337@yahoo.com  
Fineberg. Gray Associates  
978-452-5003







**Branch Street, Lowell, MA 01851**

- 6

Pailin Karaoke  
978-390-2161  
New Happiness  
Restaurant  
978-454-4727
- 32

Le Hair Salon  
978-937-9901  
Heng Heng Fast Food  
978-275-3895  
Magic Wireless &  
General Services  
978-674-8181
- 186-278

Variety  
978-441-0979  
CPU Computer service  
978-884-1745  
Kim's Beauty Salon  
978-735-4967  
Country Farm  
Convenience store  
Peephuptmei  
Restaurant  
978-937-2919

**Pine Street, Lowell, MA 01851**

- 4-6

Lucky Asian Market  
978-934-9999  
Tepniyum Band  
978-328-9335  
Sophea Bridal  
978-328-9335  
LVP-Professional  
High Quality Video-Photo  
978-328-9335
- 16

Beschip PC&Network  
978-452-1803  
Sovann Ou-Honorary  
Consul General  
978-735-4539  
Global Reality Network LLC  
617-459-3000  
Louis S. Haskell  
Attorney at Law  
978-459-8359

**Chelmsford Street, Lowell, MA01851**

- 115

Tep Thida Khmer  
Monroe Muffler, Brake  
, and Service  
119 Gallery  
Bangkok Market
- Gaelic Club  
Sunshine Dry Cleaners  
978-453-4622  
Ta Keo Salon  
978-458-8008  
Lucky Kim Convenience Store  
Apsara Wireless and Computer  
978-221-1086

- 115

Tep Thida Khmer  
Monroe Muffler,  
Brake , and Service  
119 Gallery  
Bangkok Market
- 207-285

Samnang Mam,  
Attorney at Law  
978-893-8383  
Stk Cash For Gold  
978-677-9346  
Louis I. Pinn Insurance  
Agency  
978-452-4748
- 450-458

Daisy Hair Salon  
978-454-1102  
Sompao Meas Hall  
978-421-5256  
Angkorthom Market  
978-596-1111  
Sonnyda Restaurant  
T-k Nail and Spa  
978-455-1873  
Unique Auto Care  
978-654-7423  
Giant Coin- Op

- 638-646

Fantastic Cut  
Lowell fire Fighter Credit Union  
Bright Smile Dental  
978-455-4039  
Super Wash Laundromat
- 724

Bright Smiles Dental  
978-455-4039  
Green Bee Nail and Spa  
Connector Cafe and Grill  
Pailin Dental DR. Chien - Yu Hsu d.md  
978-453-7800

**Sheldon Street, Lowell, MA 01851**

- 5

Bopha Bridal Beauty  
978-446-0103

**Cambridge street, Lowell, Ma 01851**

- 24

The glory Buddhist Temple  
978-458-0498  
153 Hale Street  
The New Glory Buddhist Temple

**Lincoln street, Lowell, MA**

- 26

Simply Khmer Restaurant  
Ranhhy's Hair and Nail  
978-970-1062

**School Street Lowell, MA**

- 624

Lowell Food Mart and Lottery

**Liberty Street, Lowell, MA**

- 153-176

Heng lay Restaurant  
978-458-4619  
The 99 store



# Cambodia Town of Lowell

By Sengly Kong , Ph.D, **Chairperson of Cambodia Town Committee**



In 2010, the City of Lowell designated a Cambodia Town in order to officially recognize the Lowell Cambodian American community's contribution over the past three decades to revitalizing the partially blighted lower highland neighborhood and to elevate interest in the area's stores and restaurants, attract new businesses, bring in tourists, and increase civic pride.

The designation was a timely response to the aspiration of the community and businesses as reflected in their positive responses to a brief survey in early 2010 conducted by the Cambodian Mutual Assistance Association (CMAA) of the greater Lowell. In October 29, 2011, a Cambodia Town Committee, an organization of volunteers, was set up with the support of the Cambodian community and businesses; and the Committee works closely with the City and other community based organizations to advance a vision of economically, culturally vibrant and prosperous Cambodia Town of Lowell.

Lowell is home to the second largest Cambodian American community in the United States after Long Beach, California. According to Richard Howe, co-author of a book: *Legendary locals of Lowell*, Cambodian refugees were attracted in large numbers to Lowell by relatively plentiful jobs in the mid 1980s and the already vibrant Cambodian community in the city. According to the 2010 US Census, Lowell has about 22,000 Cambodians; however, it is widely agreed that Cambodians in Lowell were seriously undercounted. Community leaders, who live and work for decades in the community, estimated that there are approximately 35-40,000 Cambodians about one third of the city population; the estimate is quite consistent with

extrapolated school enrollment data. As the result, Lowell has a large proportion (20.2%) of Asians compared to only 5.3% statewide and also has a high proportion (14.8%) of Asian-owned business versus 4.5% statewide (Census 2010).

There are at least 200 Cambodian American businesses of all sizes and kinds most of which are concentrated in the Cambodia Town. Cambodian restaurants are ubiquitous; each offers a variety of authentic ethnic dishes, and it also tends to have its signature dish based on customer preference. For example, customers usually like a sour beef stew (Samlor Machu Sach Koa) at Red Rose restaurant or roasted

or Apsara Jewelry on Middlesex etc. You can buy necklace with lucky charmed pendant or bracelet with artistic design or earrings of Angkorian style or contemporary Cambodian fashion. During summer weekends, you can see traditional wedding receptions at Cambodian restaurants with bride and groom wearing a set of dazzling jewelries; wedding crown, costumes, and changing each set every hour throughout the evening. Traditional wedding is customarily organized in two parts; the first part is organized in a morning at a bride's home with invited monks chanting blessings for a couple. The reception is generally held in the evening with

involved monks chanting blessing. Three Buddhist temples offer religious services in Lowell; one temple, known as Glory Buddhist temple, is located in the Cambodia Town off Chelmsford Street while two others, Trairatanaram and Khmer Lowell Temple, are in neighboring community. There are score of other cultural entities that make Lowell Cambodia Town culturally vibrant. Cambodian Mutual Assistance Association provides culturally appropriate social services; Metta Health Clinic of Lowell Community Health Center provides culturally competent health-care services; Angkor Dance Troup and Tep Niyum Musical offer classical and folk dances for various occasions etc.

In sum, Cambodia Town offers great opportunities for tourists to experiences authentic cultures and for



duck at Phnom Penh restaurant or steamed soy sauce Tilapia (Trey Cham Hoy) at Mekong restaurant or Rice Field Sour Fish Soup (Samlor Machu Srae) at Piphup Thmei restaurant. All ingredients are authentic and found at local Grocery Super Markets: Phnom Penh Market on Branch Street, Hong Kong Market on Westford, and Bangkok Market on Chelmsford Street etc.

Authentic jewelry stores are also omnipresent throughout the Cambodia Town. You can find, for example, Asian Jewelry on Westford Street, and Phnom Pich Jewelry or Pailin Jewelry

invited guests from both sides: the bride's side and the groom's. If interested, one can also buy traditional costumes, jewelry, lucky charms, and other souvenirs at local costume and souvenirs shops throughout the Town.

Religion plays important roles in most Cambodian American life. From birth to death, Cambodians involve Buddhism one way or another. Buddhist monks are, for example, invited to chant blessing for a newborn although this practice is rare nowadays. There are usually Buddhist ceremonies throughout a year: Phjum Ben, New Year, funeral etc each of which

investors to invest in new businesses, and for Cambodian Americans to be proud of. Visiting the Cambodia Town of Lowell gives you not only great memorable experiences, but also help promote sustainable economic growth that would help this former refugee community to realize its vision of economically, culturally vibrant and prosperous Cambodia Town. The Lowell Cambodia Town can be easily accessible from either I-494 exit 35 A-B-C or Route 3 or I-93; it can also be accessed through a 40-minute ride by commuter rail from Boston's North Station.

## តមកន៍ព័ត៌មាន ១៥ ជនជាតិខ្មែរដំបូងបំផុតដែលរស់នៅ...

ហើយក្រុងឡូវវែលអនុម័តប្រព័ន្ធចុះឈ្មោះមជ្ឈមណ្ឌល (Central Enrollment System) ដែលអាចកាត់បន្ថយ និងលុបបំបាត់នូវភ្នាក់ងារជាតិសាសន៍ និងការរើសអើងក្នុងសាលា។ ជាលទ្ធផល គម្រោងនេះត្រូវបានអនុម័ត ហើយក្រុងឡូវវែល

វិវត្តខ្លួនជាសាលារដ្ឋដំបូងបំផុតកម្មវិធីជំនួយផ្សេងៗក្នុងកម្មវិធីរបស់សាលា។ ត្រឹមដើមឆ្នាំ១៩៩០ សាលាថ្មីៗជាច្រើនត្រូវបានសាងសង់ ដុះដាល ហើយចំណាយថវិការដ្ឋដល់ទៅ៩០%។ សព្វថ្ងៃនេះ ប្រជាជនខ្មែរជាល្បាយជាតិ

សាសន៍ធំៗក្នុងសហគមន៍ឡូវវែល ហើយប្រវត្តិព្រឹត្តិការណ៍កើតឡើងអំឡុងឆ្នាំ១៩៨៧ទំនងក្លាយជាព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់ខ្មែរទាក់ទងនឹងក្រុងឡូវវែល។ យ៉ាងណាមិញចំណុចដ៏សំខាន់ដែលគួរយល់ដឹង គឺលទ្ធផលខាងលើអាចបញ្ចប់ក្នុងរូបភាពផ្សេងពីនេះ ប្រសិនបើពុំមានការចូលរួមពីក្រុមមនុស្សនិងជាតិសាសន៍ផ្សេងៗទៀត ដែល

មានឆន្ទៈល្អពូកែដៃជួយខ្មែរ និងជនជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍ផ្សេងទៀតដែលព្យាយាមតស៊ូទាមទារប្រយោជន៍ដល់អ្នករស់នៅក្នុងឡូវវែល។ នេះជាករណីសិក្សា និងជាមេរៀនដ៏សំខាន់ដែល គួរចងចាំជាទីបំផុតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។



# ដំបូន្មានក្នុងការថែរក្សាសម្រស់អោយក្មេងជាងវ័យ

• ចាប់ពីអាយុ៣០ឆ្នាំឡើងទៅសម្រស់មនុស្សយើងមានការប្រែប្រួលគួរអោយកត់សំគាល់។ ស្បែកចាប់ផ្តើម ខូចខាត ជ្រាវជ្រួញ និងឡើងស្រអាប់។ រាងកាយចាប់ផ្តើមទ្រុឌទ្រោមអស់កំលាំងជាដើម។ ផលិតផលមួយចំនួនអាចជួយបិទបាំងនូវគុណវិបត្តិទាំងនោះ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ផលិតផលតែមួយមុខ គឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីថែរក្សាសម្រស់របស់អ្នកអោយមើលទៅនៅក្មេងនោះឡើយ គឺទាមទារអោយលោកអ្នកអនុវត្តនូវសកម្មភាពមួយចំនួនបន្ថែមទៀត ដើម្បីអោយកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។ ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះមានប្រយោជន៍មួយចំនួនដែលណែនាំដោយអ្នកឯកទេសរបស់យើង៖

ការពារផ្ទៃមុខរបស់អ្នកពីមជ្ឈដ្ឋានអាក្រក់ជុំវិញ៖ សូមប្រើប្រាស់ក្រែមការពារកាំរស្មីដែលមាន SPF (Sun Protecting Factor) ខ្ពស់ចាប់ពី៣០ឡើងទៅរៀងរាល់ព្រឹកជាប្រចាំ និងទទួលទានវីតាមីនសេ (Vitamin C) ដើម្បីទប់ស្កាត់ការបាត់បង់ជាតិប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងខ្លួន ព្រមទាំងប្រើប្រាស់ក្រែមដែលមានវីតាមីនអា (Vitamin A) នៅរៀងរាល់យប់ ដើម្បីបំប៉នកោសិកាស្បែកអោយលូតលាស់បានល្អ។

ទប់ស្កាត់ការចុះថយនៃកំលាំងពល M : អាហារដែលមានជាតិ ទឹកដោះគោ សណ្តែកសាច់ ស៊ីត និងគ្រឿងសមុទ្រ គឺជាអ្នកជំនាញការដ៏ល្អក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានេះ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកបរិភោគវាបានតិចអ្នកត្រូវតែត្រូវរកវិធីផ្សេង ដើម្បីជួយបំពេញនូវកងខាតនេះហើយ។ សូមអ្នកទទួលទាននូវវីតាមីនបេកុំផ្លិច (B-Complex) ដែលមានផ្ទុកដោយវីតាមីនបេដូ (Vitamin B12) ដែលជំនួយទៅដល់ខួរក្បាលផងដែរ។

**ទទួលទានដំណេកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ :** អាការៈមួយចំនួន ដូចជា៖ ភាពស្លេកស្លាំង ភាពភ្លេចភ្លាំងច្រើន សំពាធឈាមឡើងខ្ពស់ និងការចុះខ្សោយនៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ គឺសុទ្ធតែអាចបណ្តាលមកពីការទទួលទានដំណេកមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ សូមទទួលទានដំណេកអោយបានយ៉ាងហោចណាស់៨ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃទើបជាការល្អ។

**ទប់ស្កាត់ការកើតជាតិខ្លាញ់ច្រើនហួសកំណត់៖** វិធីដែលល្អបំផុតសម្រាប់ទប់ស្កាត់ការកើតជាតិខ្លាញ់ច្រើន គឺការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះឯង។ សូមចំណាយពេលហាត់ប្រាណអោយបានយ៉ាងតិច២០នាទីក្នុង១ថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ



ឬយ៉ាងតិច៣ថ្ងៃក្នុង១សប្តាហ៍។  
**-ជំនួញភាពស្មុគស្មាញ៖** សំរាកលំហែកាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិនៅថ្ងៃឈប់សំរាកពីការងារនិងធ្វើកិច្ចការដ៏ទៃទៀត ដែលក្រៅពីការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីជម្រុះចោលនូវភាពសៅហ្មងទាំងឡាយ។  
**ការពារការធ្លាក់យានស្មុគស្មាញ៖** ចំពោះស្ត្រីសុដន់ក៏ជាផ្នែកមួយដែលមានសារៈសំខាន់ផងដែរដែលអាចបញ្ជាក់ពីវ័យរបស់នាង។ នៅពេល

ដែលកាលៈទេសៈមួយចំនួនចូលមកដល់ ដូចជា៖ ការមានផ្ទៃពោះ ការបំបៅដោះកូន និងការវិវត្តនៃទៅរកភាពចំណាស់សុដន់នឹងមានសភាពទ្រុឌទ្រោមធ្លាក់យាបដាក់ជាមិនខាន។ សូមជ្រើសរើសអាវទ្រនាប់ដែលសមរម្យក្រិតតឹងខ្លាំង និងកុំលង់ខ្លាំងពេក ដើម្បីបន្ថយការយោលយោតនៃសុដន់របស់អ្នកពេលដែលអ្នកធ្វើចលនាខ្លាំងៗ ឬពេលលេងកីឡាជាដើម និងប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលមានគុណភាពជាដើម។



## មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូឡើវ

345 Chelmsford St. Lowell, MA 01851/ — [www.lowelleldercare.com](http://www.lowelleldercare.com)

### អ្វីទៅជាមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូឡើវ?

គឺជាលំនៅដ្ឋានក្តៅមួយ ដែលផ្តល់សេវាមានកម្មវិធីជាក់លាក់ដល់សហគមន៍បំណងគឺគាំទ្រមនុស្សចាស់ជាអាចរស់នៅដោយឯករាជ្យខ្លួនឯង និងជួយឱ្យមានសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម។ កម្មវិធីរបស់យើងធានានូវបរិស្ថានរស់នៅមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានបរិយាកាសដូចជាផ្ទះរបស់ពួកគាត់។

### មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់សេវាដល់មនុស្សចាស់

- មានថយទុនដំណើរទៅវិញទៅមកពីផ្ទះលោកអ្នក
- ការពិនិត្យ និងថែទាំសុខភាព
- ការព្យាបាលតាមរយៈការហាត់ប្រាណ
- កិច្ចការសង្គម (ផ្តល់ការគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ)
- ម្ហូបខ្មែរក្តៅៗ និងចំណីផ្សេងៗ
- ការហាត់ប្រាណសំរាប់សុខភាពរាងកាយ
- កម្មវិធីសិល្បៈ និងកម្រិត
- ការអប់រំសុខភាព
- ការពិភាក្សាលើព្រឹត្តិការបច្ចុប្បន្ន (និងការសំណេះសំណាលគ្នា)
- សកម្មភាព និងដំណើរកំសាន្តក្រៅមណ្ឌល

### Our Services

- Door-to-Door Transportation
- Medical Care and Support
- Physical Therapy
- Social Worker
- Khmer Meals and Snacks
- Adaptive Physical Exercise
- Music Programs
- Health Educational Seminars
- Discussions on current events, (and times of reminiscing)
- Outdoor Field Trips

### វិធីសាស្ត្រថែទាំ

ទីតាំងអាចរកឃើញដោយងាយក្នុងអគារថ្មី ជាមួយនូវការតុបតែងរចនាបែបសិល្បៈខ្មែរយ៉ាងល្អប្រណិត។ មានបន្ទប់ទទួលទានអាហារស្អាត និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ បន្ទប់អានសៀវភៅ បន្ទប់កុំព្យូទ័រ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់មើលភាពយន្ត និងកន្លែងផ្សេងៗទៀតជាទីពេញចិត្តរបស់លោកអ្នក។



សូមហៅលេខទូរស័ព្ទ (978) 596-1111

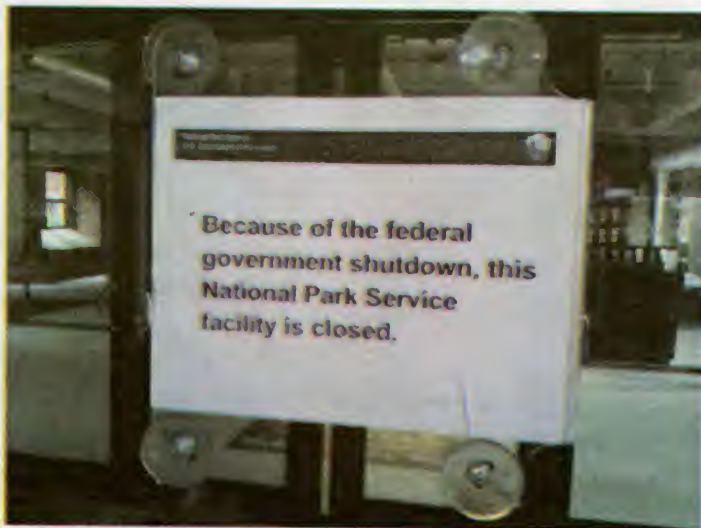


Continued from page 01 The Government Shutdown...

the Patient Protection and Affordable Care Act which was enacted by Congress and signed by President Obama in 2010. The purpose of Obamacare is to improve the quality and affordability of health insurance for all Americans. Because Obamacare is based on the Massachusetts health care law that was signed in 2006 by then Governor Mitt Romney, people who live in this state already have most of the benefits of Obama care and so will not experience many changes as the law goes into effect. Some of the benefits of Obama care are that insurance companies must

who do not already have health insurance, Obamacare set up online "health insurance exchanges" where individuals and small businesses may shop for the best deal on health insurance. These health insurance exchanges began operations on October 1, 2013, the same day that Congress was supposed to

Obamacare justify the extreme actions they have taken in forcing the government to shut down. President Obama and the Democrats in the Senate say that Obamacare is the law, that it has been upheld by the Supreme Court, and that it will help millions of Americans. They refuse to even consider delaying Obamacare and say the Republicans are reckless and unreasonable in shutting



- (1) cover pre-existing medical conditions;
  - (2) impose no limit on total benefits paid; and (3) allow children to be covered by their parents' insurance until age 26.
- To help pay for these additional benefits, Obamacare has an "individual mandate" which requires every American to have health insurance. To help those

pass the continuing resolution to keep the Federal government operating.

Many Republicans believe that Obamacare will cause serious harm to the economy and that it violates individual rights by requiring people to buy health insurance. The Republicans in Congress say that the risks created by

down the government.

As this is written, no one knows how this will end. If the shutdown lasts for only a week or two, no lasting damage should be done. But if the shutdown drags on longer than that, it may cause serious harm to the country's economy.

តមកដំណើរ ១ អូបាម៉ាប្រែ...

រដ្ឋាភិបាលបន្តចំណាយថវិកាក្នុងកម្រិតមួយដូចឆ្នាំមុនៗ ។ ឆ្នាំនេះគឺខុសពីមុន ។ ត្រឹមថ្ងៃទី១៣ ឆ្នាំ២០១៣ នេះ ខាងបក្សសាធារណរដ្ឋដែលគ្រប់គ្រងព្រឹទ្ធសភាបដិសេធមិនព្រមអនុម័តដំណោះស្រាយបណ្តោះអាសន្នដែលមានល្អិតណាបក្សប្រជាធិបតេយ្យដែលគ្រប់គ្រងរដ្ឋសភា និងលោកប្រធានាធិបតីអូបាម៉ា ដែលជាអ្នកក្នុងបក្សប្រជាធិបតេយ្យយល់ស្របតាមសំណើរបក្សសាធារណរដ្ឋក្នុងការពន្យារអូបាម៉ាប្រែមួយឆ្នាំទៀត ។ ខណៈដែលបក្សប្រជាធិបតេយ្យបដិសេធនូវសំណើនោះជាលទ្ធផលសេវារដ្ឋាភិបាលត្រូវបានបញ្ឈប់សកម្មភាព ព្រោះមិនមានការអនុម័តក្នុងការចំណាយថវិការដ្ឋឡើយ ។ មួយក្នុងចំណោមឥទ្ធិពលដែលបណ្តាលមកពីការ

បញ្ឈប់សកម្មភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលនេះបានធ្វើឱ្យហាងលក់វត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ស្ថានសាធារណៈប្រវត្តិសាស្ត្រឡូវែល ឬ Lowell Historical National Park ក្នុងទីប្រជុំជនឡូវែលត្រូវបិទទ្វារ ។

ដោយសារតែការបញ្ឈប់សកម្មភាពរដ្ឋាភិបាលធ្វើឡើងជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពុំទាន់មាននរណាដឹងថា បញ្ហានេះនឹងទៅជាយ៉ាងណាទេ ។



កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

Homecare Agency

Group Adult Foster Care Program (GAFC) MassHealth

ជម្រើសមិនមានគ្រោះថ្នាក់ និងទុកចិត្តបាន បុគ្គលិកមានសមត្ថភាព និងធ្វើការតាមចិត្តច្រើន អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរ



Compassionate Care & Reliable Professional & Cultural Sensitive Management & Staffs speak Khmer

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសម្រាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានបញ្ហាថែទាំផ្ទះស្ថានភាព ឬជំងឺហើយមិនចង់ ចាកចេញពីផ្ទះខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយដោយជិតស្និទ្ធក្នុងការថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះ តាមរយៈការផ្តល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

Accucare Homecare Agency is the perfect solution for seniors and others who are not ready to leave their home for an institutional setting or live with relatives because of illness or chronic conditions. We improve your life by providing one-on-one compassionate senior care in the comfort of your own home.

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :

To be eligible for GAFC you must:

- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ (live in subsidized or public housing)
- អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ (age 22 years and older)
- មានហិរិលស្តង់ដារ (eligible for Masshealth Standard)
- ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដូចជា មុជទឹក ស្លៀក-ពាក់ ពេលប្រើប្រាស់ទឹក ចម្អិនអាហារ ឬ ពេលដើរ (need daily assistance with one or more personal care tasks such as bathing, dressing, toileting, meal preparation and/or moving)
- មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក (have physician statement of your condition)
- ត្រូវបានវាយតម្លៃផ្នែកសុខភាព និងការអនុម័តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :

Benefits you will get:

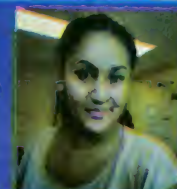
- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (personal care service in your home, up to one hour of service each day)
- ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កត់ (Medication Management)
- ផែនការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងមន្ត្រីមេធាវី (an individual care plan developed by a registered nurse and case manager)
- វាយតម្លៃលើសេចក្តីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់ (ongoing monitoring of needs)
- សមាជិកអាចទាក់ទងមក ២៤ម៉ោង (24-hour access to services)

ត្រូវការជម្រើសថែទាំបុគ្គលិកធ្វើការ PCA/ HHA needed for Lowell, Lynn, Revere, and Boston

ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក  
To register, please contact:



ឯក គុណយុត្តិ ហូលីយ៉ា  
Tolayuth Ok, Lowell  
Tel: (978) 735-4955, Fax: (978) 735-4956  
Office: 144 Merrimack St., Suite 404, Lowell, MA 01852



ឯក អារ៉ាវី ឈីន ហ្គេត  
Chhavan Pin, Lynn, Revere, Boston  
Tel: (617) 783-7177, Fax: (617) 783-7188  
Office: 214 Lincoln St., Suite 200, Allston, MA 02134



# CAMBODIA PHONE CARD



*Veth Ratana*

- ☑ មិនកាត់នាទី និងមិនផុតកំណត់
- ☑ សម្លេងឮច្បាស់ល្អទូរស័ព្ទទៅស្រុកខ្មែរ

**4.5¢  
per min**

	Bonus (10%)	Min
\$10.00	\$1	224
\$20.00	\$2	448
\$50.00	\$5	1,122
\$100.00	\$10	2,244

**Buy here and get 10% more!**

**Tel: (978) 942 1641 / (978) 656 8141**  
**(267) 253 3947**

[www.cambodiaphonecard.us](http://www.cambodiaphonecard.us)





ជាមួយនិងផ្ទៃសមុទ្រធំល្វឹងល្វើយ ផ្ទៃទឹកខ្សែវិស្វភាពខ្យល់ផាត់ត្រជាក់ កាយភ្លៀវទេសចរណ៍ទាំងឡាយ និងបានរសាយ អារម្មណ៍តាមតឹងជាក់ជាពុំខាននៅពេលឈានជើងទៅដល់តំបន់ សមុទ្រធម្មជាតិស្រស់បំព្រងនៃខេត្តកែប ។ នៅពេលឮគេនិយាយ ថា សមុទ្រកែបមានឈ្មោះល្បីថា ជាសមុទ្រស្ងប់ស្ងាត់ខ្ញុំក៏បានធ្វើ ដំណើរពីបាត់ដំបងឆ្លងកាត់ក្រុងភ្នំពេញឆ្ពោះទៅកាន់ទីនោះ ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលជាង៣ម៉ោងពីភ្នំពេញក្រុងកែបបានប្រាកដឡើង នៅចំពោះមុខអ្នករាល់គ្នាជាមួយនិងពណ៌ខៀវស្រងាត់លាតសន្ធឹង ដល់ជើងមេឃ ។ នៅឯនាយយើងឃើញហាក់ដូចជាមានខ្សែព័ទ្ធ បន្តកន្ទុយគ្នាជាច្រើនដែលបែងចែកព្រំដែនរវាងសមុទ្រដែលមាន ពណ៌ខៀវផ្ទៃមេឃ និងពណ៌បៃតងនៃស្លឹកឈើដែលកំពុងត្រប

ដណ្តប់លើផ្ទៃដីទាំងមូល ។ នៅចំពោះមុខភាពស្រស់បំព្រងបែប នេះបានធ្វើឱ្យកំដៅព្រះសូរិយាត្រូវរសាយបាត់ ។ នៅពេលឈាន ជើងចុះឆ្នេរខ្សាច់រីវងអន្លាយ និងខ្យល់បក់ផាត់តិចៗមកប៉ះ នឹងរាងកាយទើបយើងដឹងថា ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សភាគច្រើន និយាយថា កែបគឺជាសមុទ្រស្ងប់

ស្ងាត់ ។ នៅតាមឆ្នេររលកសមុទ្របោកបក់តិចៗជាងនៅកន្លែង ដទៃ ហើយយើងស្ទើរតែមិនចង់ជឿថា **តទៅទំព័រទី ២៥**

# ឆ្នេរកែប ជាតំបន់ទេសចរណ៍ ដ៏ទាក់ទាញអាមេរិក



## Golden Video Shop Providence

មានលក់ថាសចម្រៀង និងខ្សែវីដេអូ-ខ្មែរ-ចិន-ថៃ (401)-808-9336

### VM LAPTOPS CENTER

- VANNAK MOEUN (Manager)

មានជួសជុល-ទិញ និងលក់ ឡាប៊ីតូប គ្រប់យ៉ាង

301 Reservoie Ave. Providence RI 02907

## ហ្វេរីជិនខ្មែរវីដេអូ

មានជួលនិងលក់កូនចិន-ថៃ-ខ្មែរ-ឥណ្ឌាគ្រប់ប្រភេទមានចម្រៀង សម័យវីដេអូ ខាវាអូខេឡី

742 Pottess Avenue

Providence, RI 02907 ទូរស័ព្ទ : (401) 787 6663



## ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្យែបស្គី ភី សី

LAW OFFICES OF MARINA SHEPELSKY, P.C.

Attorneys at Law  
Member of NY and NJ Bar

មេធាវីច្បាប់  
សមាជិកពលកម្មច្បាប់រដ្ឋញូយ៉ក និង ជីស៊ី

2306 Coney Island Avenue, 2<sup>nd</sup> Floor  
Brooklyn, NY 11223

E-Mail: [marina@shepelskylaw.com](mailto:marina@shepelskylaw.com)

Tel : (718) 769-6352  
Fax: (718) 769-2391

### REPRESENTING IMMIGRATION CLIENTS IN ALL 50 STATES

ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្យែបស្គី អាចជួយលោកអ្នកក្នុងផ្នែក អន្តោប្រវេសន៍ដូចខាងក្រោម :

- គ្រឹះខាត តាមរយៈការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងសមាជិកគ្រួសារ
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមកូដណ៍
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគ្រួសារ
- អ្នកដែលមិនទាន់ចូលសញ្ជាតិ ហើយប្រឈមនឹងការបញ្ជូនត្រលប់ទៅស្រុកវិញ
- សេចក្តីកោះហៅពីតុលាការអន្តោប្រវេសន៍

- ការចាប់ខ្លួន និងដកហូតអន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន៍ពន្ធនាគារ)
- ជនភៀសខ្លួន និងការសុំអនុញ្ញាតជ្រកកោន
- ភាពជាពលរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិក និងការសុំចូលសញ្ជាតិ
- ការសម្ភាសជាមួយ ឬ អេស ស៊ី អាយ អេស
- ទិដ្ឋាការធ្វើការ និងជំនួញ

- ទិដ្ឋាការសម្រាប់វិនិយោគិន
- ទិដ្ឋាការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី ឬបណ្តោះអាសន្ន
- ការសុំសិទ្ធិញ័យជាអន្តរជាតិ
- ការប្តឹងឧទ្ធរណ៍
- ការតវ៉ា ដើម្បីបើកសវនាការក្តីដែលបានបិទរួចហើយ



Marina Shepelsky, Esq.

### បំពេញសុបិន្តអាមេរិកលោកអ្នក

ឱ្យក្លាយជាការពិតតាមរយៈកូដណ៍កូដណ៍ខ្មែរ

រាល់សេចក្តីត្រូវការផ្នែកច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ [WWW.E-US-VISA.COM](http://WWW.E-US-VISA.COM)

សម្រាប់ព័ត៌មានទូទៅនៃការិយាល័យច្បាប់ សូមចូលគេហទំព័រ [WWW.SHEPELSKYLAW.COM](http://WWW.SHEPELSKYLAW.COM)

សម្រាប់ភាសាខ្មែរ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់សាខានៅម៉ែនហាមីន លេខទូរស័ព្ទ 212-219-2299



# អាហារជួយឱ្យតេងលក់ស្រួល



ការតេងមិនលក់អាចប៉ះពាល់សុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ដូច្នេះវិធីកែខ្នាតតេងមិនលក់នេះឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងនោះ អាហារមួយចំនួនមានផលល្អដល់ការតេងរបស់អ្នកផងដែរ ។ “ម៉ាញ៉េស្យូម និងកាល់ស្យូម” សារធាតុទាំងពីរយ៉ាងនេះនឹងធ្វើការរួមគ្នាក្នុងការពង្រឹង និងបន្ថយសាច់ដុំបើខ្វះសារធាតុមួយអាចធ្វើឱ្យមូលសាច់ដុំនៅកណ្តាលអត្រាត្រ ហើយថែមទាំងលំបាកបន្ថយសាច់ដុំ រីឯប្រសាទទទួលបានអារម្មណ៍មានការតានតឹង ។ សារធាតុទាំងពីរនេះ មាននៅក្នុងត្រី សណ្តែកគ្រាប់រុក្ខជាតិ និងបន្លែបៃតង ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកត្រូវការកាល់ស្យូមច្រើនពិសេស គួរប្រើផលិតផលពីទឹកដោះតោ ដូចជា យ៉ាអូ ឬក្រែមទឹកដោះតោជូរ និង ប្រូម៉ា ដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាប ។ វីតាមីន ក្នុងចំណោមវីតាមីនទាំងអស់ដែលរាងកាយត្រូវការវីតាមីន B ដែលមានក្នុងធុញជាតិមានសារសំខាន់សម្រាប់ការតេងវាជួយសម្រួលអារម្មណ៍ឱ្យប្រក្រតីរាងកាយធូរស្បើយ រហូតអាចតេងលក់ស្តប់ស្តល់បាន ។ រីឯវីតាមីន B6 វាជួយរួមគ្នាជាមួយទ្រីបតូហ្វាន (Tryptophan) ដើម្បីជំរុញដំណើរការ





តេងលក់ ។ វីតាមីនទាំងនេះមាននៅក្នុងអាហារធ្វើពីធុញជាតិ តោស៊ូ សណ្តែក សាច់តោ ត្រី សាច់មាន់ ស្ពីត ទំពាំងបាយជូរ ផ្សិត ខាត់ណា និងប្រូកខូលី ។ ក្រៅពីវីតាមីន B នៅមានវីតាមីនផ្សេងៗទៀត ដូចជា វីតាមីនជ និង A ដែលមាននៅក្នុងបន្លែ ផ្លែឈើ ដូចជា ប៊ូប៊ីរីវី ផ្លែត្រី បន្លែបៃតង ផ្លែក្រូច ត្របែក ល្ពៅ ជាដើម ។-ទ្រីបតូហ្វានសំខាន់សម្រាប់ការតេងបំផុត ព្រោះរាងកាយត្រូវប្រើអាស៊ីដអាមីណូប្រភេទនេះ ក្នុងការបង្កើតមេឡាតូនីន (Melatonin) ដែលជាអ័រម៉ូនតេងលក់ ។ វាមានច្រើននៅក្នុងស្ពីត ផ្លែព្រនសារាយ សាច់មាន់បារាំង និងទឹកដោះតោ ។ “កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម” កម្រិតជាតិស្ករ ឬគ្រួសក្នុងឈាម ពាក់ព័ន្ធនឹងការតេងលក់ បើជាតិស្ករទាបពេក អ័រម៉ូន នឹងទទួលផលប៉ះពាល់ ជាហេតុធ្វើឱ្យអ្នកតេងភ្ញាក់ៗឬមានបញ្ហាតេងមិនលក់ ។ ប៉ុន្តែវិធីការពារ គឺមិនបរិភោគអាហារដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ ព្រោះបើកម្រិតជាតិស្ករខ្ពស់ពេកពេលមុនចូលតេងនៅកណ្តាលអត្រាត្រជាតិស្ករ និងធ្លាក់ចុះទាប នឹងកើតបញ្ហាដូចរៀប

រាប់ខាងលើបាន ។ វិធីទទួលបានឱ្យតេងលក់ស្រួល បរិភោគចំណីកំដរមាត់បន្តិចបន្តួច ៣-៤ម៉ោងមុនចូលតេង ព្រោះបើតេងទាំងបោះទទេ អាចធ្វើឱ្យអ្នកភ្ញាក់ និងឃ្លានខ្លាំង រហូតត្រូវក្រោកឆុងមីកណ្តាលអត្រាត្រ ។ ដូច្នេះគួរប្រើអាហារស្រាលពោះដូចជា ទឹកដោះតោជូរ ឬទឹកដោះតោជាតិខ្លាញ់ទាប ។ -ចៀសវាងពិសារអាហារជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ច្រើនពេកមុនចូលតេង ព្រោះវាធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួននៅពេលមានអាហារសេសសល់នៅក្នុងក្រពះ ។ -ចៀសវាងអាហារដែលមានជាតិហ៊ីរ ជាពិសេសបើអ្នកមានអាការក្តៅខ្លួនអាចធ្វើឱ្យអ្នកភ្ញាក់កណ្តាលអត្រាត្របាន ។

-កុំផឹកទឹកច្រើនពេក ដើម្បីកុំឱ្យពិបាកក្រោកទៅបន្ទប់ទឹកញឹកញាប់ ។-ចៀសវាងការហ្វឹកហ្វឺន និងជាតិស្រវឹងដោយសារការហ្វឹកហ្វឺននឹងទៅជំរុញប្រព័ន្ធប្រសាទ ទើបមិនគួរបរិភោគក្នុងចន្លោះ៨ម៉ោងមុនពេលចូលតេង ។

## Now I have someone to drive me to the doctor.

With **UnitedHealthcare® Senior Care Options (HMO SNP)**, you'll have a Personal Care Manager. Your Personal Care Manager will help you coordinate the services you may need, like rides to doctor appointments, and answer questions about staying healthy and more. It's your doctor, hospital and prescription drug coverage and independent living support in one simple plan.

-  \$0 copay for eyewear (up to \$125 annually)
-  \$0 copay for dental fillings and dentures
-  \$0 copay for rides to doctor appointments
-  \$0 copay for all prescribed medications

Get more benefits in one plan at no cost to you.  
Find out more today.  
Call **1-888-727-8595**, TTY: **711**, or go to **UHCCommunityPlan.com**.



UnitedHealthcare Senior Care Options (UnitedHealthcare SCO) is a voluntary program available to people who are 65 and older. UnitedHealthcare SCO is a Coordinated Care plan with a Medicare Advantage contract and a contract with the Commonwealth of Massachusetts Medicaid program. The benefit information provided herein is a brief summary, not a comprehensive description of benefits. For more information contact the plan.



Lowell: The Entrepreneurial City

Historian (and KhmerPostUSA contributor) Richard Howe often says Lowell was the "Silicon Valley of the 19th Century."

preneurial endeavor. He also talked about the relationship between risk-taking and innovation, a common element throughout the evening.

Finally, David Parker described the work the Sandbox does cultivating the economic ecosystem in the Merrimack Valley through their Accelerator program, Pitch Contest Series, Student programs and other efforts.



ឡើយជាគ្រូបងប្រជុំដោយសហគ្រិន

អត្ថបទដោយ ចេម អស៊ីន

ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា

បញ្ជីនៃផ្នែកប្រវត្តិសាស្ត្រ និងជាអ្នកនិពន្ធកិត្តិយសសម្រាប់សាតិមានខ្មែរផលស.វ.អា លោក រីឆាដ ហ្វូ (Richard Howe) ជាដើម។

ក្រោមប្រធានបទឡើយជាគ្រូបងប្រជុំដោយសហគ្រិនក្រោមការចូលរួមពីគណៈពិភាក្សាច្រើនរូប ហើយពិភាក្សាជុំវិញខ្លឹមសារស្តីពីក្រុងឡើយដែល



Panelists Left to Right Steve Tello, David Parker-Theresa Park-Richard Howe

ថេរសាធារណៈ អញ្ជើញមកពីមន្ទីរអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ចសាលាក្រុងឡើយដែលលោកស្ទីវ ថែលឡូ អញ្ជើញមកពីសាលាវិទ្យាល័យនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតប្រចាំក្រុងឡើយ និងលោក ដេវីដ ជាកខីម ពីសេនបក្ស (Merrimack Valley Sandbox) ។

Richard Howe spoke mainly about Lowell's history, highlighting many entrepreneurs and innovations through 175 years. In discussing Lowell's past status as an entrepreneurial hub, Howe described the city by saying "It really was a magnet that drew innovators into the city. People who had talent, drive, and ability all came to Lowell and I think those traits got into the city's DNA..."

Theresa Park focused her discussion on the experience of immigrant entrepreneurs. Many immigrants are drawn to entrepreneurship and Park talked about how the local economic development office works to support these efforts.

Steve Tello discussed some of the efforts the University of Massachusetts Lowell has been involved in regarding entrepreneurship including hosting incubator spaces and instituting the DifferenceMaker program that requires all students to create an entre-

years since the organization's founding, the Sandbox has worked with over 600 students and over 400 would-be entrepreneurs. The Sandbox also served as the host for the evening as the event took place in their new co-working space located within the Wannalancit Mill complex.

After the opening remarks, the panelists also took questions from the crowd, which included a discussion of what makes Lowell unique versus other cities and, on the night following the city's preliminary election, the impact of local government on entrepreneurship in the city. Guests also were invited to try Moxie Soda, the first mass-manufactured soft drink in the United States, which was created in Lowell in 1876.

The Lowell Heritage Partnership is a coalition formed in 2000 to preserve and enhance Lowell's natural, built, and cultural heritage through community partnership. For more information please visit: www.lowellheritagepartnership.org

អំពីកាលសម័យនៃសតវត្សទី១៩ ។ យ៉ាងណាមិញនៅក្នុងកិច្ចពិភាក្សាខែកន្លងទៅរៀបចំដោយស្ថាប័នប្រចាំជ្រុងនៃមីរីម៉ាក់ឈ្មោះថា សេនបក្ស (Merrimack Valley Sandbox) បានបង្ហាញកាន់តែច្បាស់ថា សហគ្រិនភាព និងដូងព្រលឹងនៃតំបន់នេះប្រឌិតនៅតែដិតជាប់មិនសាបសូន្យពីក្រុងឡើយដែលរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ ។ នាថ្ងៃទី២៥ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ ស្ថាប័នក្នុងភាពជាដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ប្រវត្តិសាស្ត្រឡើយឬ Lowell Heritage Partnership បានធ្វើបទបង្ហាញអំពីក្រុងឡើយដែល

បន្ទាប់ពីកិច្ចពិភាក្សាក៏មានវត្តមានល្បែងចម្លើយពីអ្នកចូលរួមជាច្រើនរូប ។ ជាមួយគ្នានេះភ្ញៀវកិត្តិយសទទួលបានឱកាសភ្ញួរសម្ភាសន៍ ម៉ុកស៊ីស្កា (Moxie Soda) ដែលជាភេសជ្ជៈជាតិហ្គាសធំដំបូងបង្អស់ផលិតនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស្ថាបនាឡើងនៅឆ្នាំ១៨៧៦ ។ ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីស្ថាប័នក្នុងភាពជាដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ប្រវត្តិសាស្ត្រឡើយ ឬ Lowell Heritage Partnership ដែលជាអ្នករៀបចំកម្មវិធីនេះ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ www.lowellheritagepartnership.org ។

Continued from Page 05

The Healing Power of Sharing...

Janet Gardner, whose previous credits include Dancing Through Death: The Monkey, Magic & Madness of Cambodia, a film about the preservation of Cambodian Classical Dance. The Gardner Documentary Group's works emphasize the human experience in the context of historic events. In addition to presenting an engaging and deeply personal story, the filmmakers hope the movie helps spur discussion on important social causes.

"One of the motivations of the film is to eradicate the use of child soldiers worldwide," Gardner said.

Lost Child is a 2013 CINE (Council on International Nontheatrical Events) Golden Eagle recipient in the Independent Division.

East coast audiences will have two opportunities to see the film in the coming

weeks. On Sunday October 27, Lost Child will be playing as part of the Boston Asian American Film Festival and on November 17, the film will make its Philadelphia debut at the Philadelphia Asian American Film Festival. Visit www.baaaff.org (Boston) and www.phillyasianfilmfest.org (Philadelphia) for more information.

In a post-film Q & A following the UML screening, Sayon and the filmmakers engaged with audience members about the importance of sharing stories across generations. The filmmakers hope to have the film shown on Public Television in the near future as well. In order to help further those efforts, they invite those who have seen the film and were touched by it to share these experiences on the Lost Child website at www.lostchildthefilm.org.

តមកនំទំនើ ៧ ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយសារសន្សំលុយ...

ព្រមទាំងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសង់ផ្ទះ ធ្វើការសង់ផ្ទះរួមគ្នាក្នុងឃ្លាមួយដែលអ្នកស្រីថ្លែងថា កិច្ចការនេះគឺ Hand Up, Not Hand Out ។ ជួបជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកសាងសង់លោក ស្កត់ ខាធីនី (Scott Carpenter) បាន ថ្លែងថា យើងមិនដែលមើលម៉ោងឡើយពេល កំពុងធ្វើការ ។ យើងពេញចិត្តកិច្ចការមនុស្សធម៌នេះណាស់ ។ លោកបានស្វែងយល់ពីសារសំខាន់នៃការមានផ្ទះសំបែងសមរម្យ ។ លោកបានលើកមូលហេតុមួយពីកុមារដែលទីបំផុតមានឱកាសបានរៀនដល់មហាវិទ្យាល័យក៏ដោយសារមានផ្ទះសមរម្យសម្រាប់ស្នាក់នៅនេះឯង ។ ចំណែកឯលោក ដេវីដ ក្រាមី (David Kramer-Tuesday Crew) ជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តជួយសង់ផ្ទះបានបំពេញការងារនេះអស់៨ឆ្នាំហើយ ហើយតែងតែមកជួយសង់ផ្ទះរៀនរាល់ថ្ងៃអង្គារ ។ រីឯអ្នកនាង គីម ប៊ីលី ហ៊ីល (Kimberly Hill) ជាអ្នករស់នៅក្រុង ប៊ីងហ្គដ ហើយជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ដែរនោះ បានរៀបរាប់ថា នាងរៀនបានច្រើនពីកិច្ចការស្ម័គ្រចិត្តនេះហើយនាងចូលចិត្តទៅទិញអីវ៉ាន់នៅវិស្វស្សបំ

របស់ហាប៊ីថាតខ្លាំងណាស់ ព្រោះមានតម្លៃចូរថ្លៃជាងទីផ្សារ ។ ជាមួយគ្នានេះ ហាប៊ីថាត កំពុងរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលពីការក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះនិងការពិនិត្យលើផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុចំពោះអ្នកមានបំណងសង់ផ្ទះជាមួយ ហាប៊ី ថាត ។ ការប្រជុំនឹង



ប្រព្រឹត្តទៅបីទីតាំងនៅ Habitat Humanity Restore, Community Teamwork, និង Pollard Memorial Library នៅថ្ងៃច័ន្ទ និងអង្គារ ទី២៩ និង២៩ ម៉ោង១០ព្រឹក និង៦ល្ងាច ។ លេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង ៩៧៨ ៦៩២ ០៩២៧ ឬ E-mail: info@lowellhabitat.org ។



គម្រោងទំនើប ១ បោះឆ្នោតគណក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡូវវែល....

ជួយយកអាសារគេ ឬមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះក្នុងអាណត្តិមុន ឬក៏មានកម្លាំងគាំទ្រច្រើនក្នុងក្រុង ។

សហគមន៍អាស៊ី-ខ្មែរ បានបញ្ជូនបេក្ខជនឱ្យប្រកួតប្រជែងប្រកួតអាសនៈក្រុងដែរ តែទទួលបានលទ្ធផលលើសចំណាត់ថ្នាក់លេខ១០ទាំងឡាយ នាជុំពិសោធន៍ទី១ ។ តើយោបទនៃអ្នកបោះឆ្នោត អាស៊ី-ខ្មែរជាឆ្នោតមិនសូវខ្លាំងទេទី១ ហើយជាឆ្នោតបែកគ្នាដៅទៅតាមទ្របេក្ខជននីមួយៗតែលទ្ធផលស្របនឹងន័យថា បេក្ខជនមួយមានប្រជាប្រិយភាពជាងមួយទៀតយ៉ាងជាក់ច្បាស់ តែក៏ពុំមានសញ្ញាណមួយថា នឹងឈ្នះឆ្នោតចូលសាលាក្រុងនៅឡើយទេ ។ តើនៅជុំទី២ខាងមុខជនអាស៊ី-ខ្មែរអាចបញ្ជូនសមាជិកសហគមន៍ខ្លួនទៅកាន់អាសនៈក្រុងបានដែរ ឬទេ?

ថ្វីត្បិតតែការឃោសនាត្រូវមានលក្ខណៈជាគុណធម៌សាកលក៏អាស៊ី-ខ្មែរជាច្រើននៅតែជឿថា "ខ្មែរត្រូវបោះឆ្នោតឱ្យខ្មែរ"ដែរ នេះមកពីជនអាស៊ី ជាពិសេសខ្មែរត្រូវបានគេបំភ្លេចនៅបាតគេយូរពេក... តែក៏មិនត្រូវភ្លេចថា "បើតំណាងអ្នកមិនចេះជួយមនុស្សគ្រប់រូបឱ្យស្មើគ្នាទេ ក៏មិនអាចជួយខ្មែរបានប្រសើរដែរទេ" នេះជាទ្រឹស្តីសាកលដែលអ្នកបោះឆ្នោតម្នាក់ៗត្រូវគិតគាល់កម្មសុទ្ធជាតំណាងខ្លួនឱ្យឃើញជួយធ្វើការឃោសនាគាំទ្របន្ថែម ដើម្បីឱ្យបេក្ខជននោះមានលំណាងកាន់តែខ្ពស់ឡើងធ្វើយ៉ាងនេះទើបបេក្ខជនខ្មែរគេចផុតពីការប្រកាន់ពូជសាស្ត្រហើយប្រមូលសម្លេងគាំទ្រពីជនជាតិដទៃមកបោះឆ្នោតឱ្យបេក្ខជនខ្មែរបានបន្ថែមផង ។ បើទោះជាទៅឡូវវែលមានខ្មែរច្រើនយ៉ាងណាក៏បេក្ខជនខ្មែរនៅតែត្រូវការសម្លេងពលរដ្ឋសាស្ត្រដទៃគាំទ្រច្រើនទៀតដែរ ដើម្បីសម្រួលបំពេញការងារខ្លួនឱ្យបានប្រសើរនៅពេលជាប់ឆ្នោត ។

ខ្មែរនៅឡូវវែលមានចំនួនច្រើនណាស់ តើនេះជាកត្តានាំបេក្ខជនខ្មែរឱ្យជាប់ឆ្នោតបានទេ? តាមការ

ស្រាវជ្រាវនៅក្នុងខ្មែរផុសលេខមុនបង្ហាញថា មានខ្មែរប្រមាណ៧ពាន់នាក់ចេញទៅបោះឆ្នោតចំនួននេះអាចធ្វើឱ្យខ្មែរលើសពី២នាក់ជាប់ឆ្នោតបានយ៉ាងងាយស្រួលតែបទពិសោធន៍កម្លាំងមកបង្ហាញថា ខ្មែរគ្មានតំណាងរបស់ខ្លួននៅអាណត្តិជាច្រើនមកហើយ ដូច្នេះបេក្ខជនដើមកំណើតខ្មែរឱ្យប្រឆាំងលើកនេះ សមល្មមនឹងបញ្ជូនឱ្យទៅធ្វើការនៅសាលាក្រុងបានដែរ ឬទេ? គិតទៅមើលគ្រាន់តែមានខ្មែរម្នាក់បំរើផលប្រយោជន៍សហគមន៍អាស៊ី-ខ្មែរពីសាលាក្រុងឃើញផ្តល់ផ្នែកដល់សហគមន៍ច្រើនហើយ បើមាន២នាក់ តើវាយ៉ាងម៉េចទៅវិញ? បើយល់ថាគួរមាន២នាក់ នៅថ្ងៃ៥វិច្ឆិកា ត្រូវតូសឈ្មោះអ្នកទាំង២នោះ នៅលើបញ្ជីបោះឆ្នោតតែមួយជាមួយគ្នា ។

លោកអ្នកដឹងទេថា ឆ្នោតលោកអ្នកតែមួយអាចចុះឈ្មោះបេក្ខជនដល់ទៅ៥រូបក៏ជាចំនួននៃគណក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡូវវែលដែលអ្នកពេញចិត្ត តែបើពេញចិត្តតែ២-៣នាក់ ក៏អាចតូសឈ្មោះតែ២-៣នាក់នោះក៏បានដែរ ។ គូសឱ្យបេក្ខជន២-៣ រូបលើបញ្ជីតែមួយជាមួយគ្នា គឺជាផលចំណេញច្រើនពុំមែនដូចពាក្យថា "នឹងចែកសន្លឹកឆ្នោតខ្មែរនោះទេ" ពីព្រោះនឹងមានមនុស្ស២-៣ក្រុមដែលគាំទ្របេក្ខជនខ្លួនៗគ្នានឹងរួមគ្នាបោះឆ្នោតឱ្យអ្នកទាំង៣ដែលចំនួនច្រើននឹងកើនឡើងពងផលលើសនេះ លុះត្រាតែបេក្ខជនទាំង៣នោះធ្វើការឃោសនាឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកពន្យល់ម្ចាស់ឆ្នោតឱ្យបានយល់ច្បាស់មកវិញ ពីផលប្រយោជន៍និងរបៀបតូសឈ្មោះបេក្ខជនលើបញ្ជីតែមួយផងដែរ ។ បើពលរដ្ឋជាម្ចាស់ឆ្នោតបោះឆ្នោតឱ្យបេក្ខជនខ្មែរទាំង២លើបញ្ជីតែមួយវិញនោះ លទ្ធផលនឹងបានជាង៣ពាន់សម្លេងម្នាក់ៗទាំងអស់គ្នាប្រាកដជាសប្បាយចិត្តដោយឃើញបេក្ខជនខ្លួនចេះចងសម្ព័ន្ធដើម្បីធ្វើខ្លួនឱ្យជាប់មានឥទ្ធិពលនៅពេលចូលទៅធ្វើការនៅសាលាក្រុងបំរើផលប្រយោជន៍ពួកគាត់

ផង ។  
ខ្មែរផុសចង់ឃើញខ្មែរមានតំណាងរបស់ខ្លួនក្នុងតំបន់ដែលមានជនជាតិ អាស៊ី ច្រើនរស់នៅឡូវវែលគឺជាមណ្ឌលនៃសេចក្តីត្រូវការនោះយ៉ាងជាក់ស្តែងដោយសហគមន៍អាស៊ី ត្រូវការកិច្ចគាំទ្រឱ្យមានការអប់រំត្រូវមានកំណើនសេដ្ឋកិច្ចខ្ពស់មានសេរីភាពគ្រប់គ្រាន់និងប្រើបានធនធានសង្គមស្មើមុខនិងមានមនុស្សគំរូដឹកនាំសីលធម៌សង្គមបានល្អ... តែពុំទាន់ឃើញមានឆន្ទៈធ្វើជាចៅហ្វាយក្រុងនៅឡើយ ឬក៏ចេះចាប់ពូតដៃគ្នាដណ្តើមសន្លឹកឆ្នោតយកឈ្នះរួមនៅឡើយដែរ ។ ពេលនេះល្មមជាឱកាសចាប់ប្តើមបូរឥរិយាបថឃោសនាពន្យល់ពលរដ្ឋពីភាពងាយស្រួលយកឈ្នះឆ្នោតហើយ...នៅសល់

ពេលជិតមួយខែ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរផ្លូវប្រហែលជាមិនច្រើនទេ តែប្រាកដជាអាចធ្វើបានឱ្យតែឆ្នាំៗនេះទៅ ។  
យើងដឹងថា បេក្ខជនខ្មែរទាំង២ មិនមានមូលដ្ឋានគាំទ្រដូចគ្នាទេ ឃោសនាក៏មិនដូចគ្នាដែរ ប្រជាប្រិយភាពក៏ខុសគ្នាទៀត តែមានសេចក្តីក្លាហាននិងគុណសម្បត្តិដឹកនាំគ្រប់គ្រាន់នឹងឈរឈ្មោះជាបេក្ខជន... ដូច្នេះបើសហគមន៍អាស៊ីនៅតែមិនខ្វល់ខ្វាយទៅបោះឆ្នោតនៅថ្ងៃ៥ វិច្ឆិកា ខាងមុខទេ បើម្ចាស់ឆ្នោតនៅតែចង់បោះឱ្យខ្មែរលើបញ្ជីបែកគ្នាដដែលគេសង្ស័យថា អាសនៈខ្មែរអាចនឹងបាត់បង់ទៅវិញបាន ពីព្រោះបេក្ខជនទៀតៗ ទោះជាថ្មីក៏មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះ-គុណសម្បត្តិ និងប្រជាប្រិយភាពខ្ពស់ចូលមកប្រកួតដែរ ។

គម្រោងទំនើប ២ ឆ្នើមកែប្រែជាតំបន់ទេសចរណ៍...

នេះគឺជាឆ្នើមសមុទ្រ ។ ប្រជាជននៅទីនេះនិយាយថា ដោយសារតែនៅក្បែរឆ្នើមមានកោះជាច្រើនដែលបានបង្កាត់ខ្យល់ និងរលកសមុទ្រទើបបានជានៅទីនេះពុំមានខ្យល់ និងរលកធំៗដូចឆ្នើមធម្មតាប្រការនេះបានបង្កើតជាភ្នំខ្ពស់ប្លែកមួយដែលអាចទាក់ទាញភ្ញៀវទេសចរណ៍បានយ៉ាងច្រើនមកទស្សនាកំសាន្ត ។ ឆ្នើមសមុទ្រវែងផុតកន្ទុយភ្នំកើកសមុទ្រខ្សែវែង និងខ្យល់តិចៗបូករួមនៅពេលស្ងប់ស្ងាត់បានធ្វើអោយនៅទីនេះក្លាយជាទីស្ងប់ស្ងាត់គួរបណ្តែតអារម្មណ៍ ។ នៅថ្ងៃរសៀលបន្តិចអ្នកអាចចេញទៅឆ្នើមគយ

គន់បណ្តាទូកនេសាទត្រីតូចធំ ឬទូកដឹកអ្នកទេសចរណ៍ចុះឡើងទៅកាន់កោះ ហាបបីដូចជាពិធីអ្វីមួយដែលមានការជួបជុំគ្នា ហើយក៏បែកគ្នាទៅវិញ ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ស្រងេះស្រងោចដូចនឹកអ្នកណាមួយ ។ សមុទ្រកែប គឺជាជំរើសមួយដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់ការដំណើរកំសាន្តនាថ្ងៃឈប់សំរាកពីការងារ ។ មកដល់ទីនេះអ្នកនឹងដឹងថា អ្នកស្រុកក្នុងតំបន់កែបពិតជាមានចិត្តស្មោះត្រង់រោះរាយរាក់ទាក់ប្រកបដោយភាពស្ងួតបូកគួរជាទីរាប់អាន ។

**គួរយល់ដឹង**  
ខ្លឹមសារអំពីការបោះឆ្នោតជ្រើសរើសក្រុមប្រឹក្សាក្រុងនាពេលឆាប់ៗមុខ  
ថ្ងៃបោះឆ្នោតទូទៅនៅឡូវវែល គឺ ៥វិច្ឆិកា ២០១៣  
City of Lowell election - November 5, 2013  
ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការចុះឈ្មោះបោះឆ្នោតគឺ ១៦តុលាឆ្នាំ២០១៣  
Last day to register to vote is October 16, 2013  
ទីកន្លែងចុះឈ្មោះបោះឆ្នោតគឺនៅសាលាក្រុង ក្នុងគណកម្មការរៀបចំការបោះឆ្នោតនៅឡូវវែល  
Register to vote at Lowell Election Commission at City Hall  
រាល់ចម្ងល់ ឬ សំណួរ សូមទូរស័ព្ទមកគណកម្មការរៀបចំការបោះឆ្នោត តាមលេខទូរស័ព្ទ  
៩៧៤-៦៧៤-១២០០  
Call the Election Commission at (978) 674-1200 with any questions

**Red Rose RESTAURANT**  
ភោជនីយដ្ឋាន ភ្ជួរហាបក្រហម  
ម្ហូបថ្មី - ម្ហូបឈ្មួញច្នាញ់  
Mon-Sun 8am - 8pm  
សម្បូរ ភ្លៀង \$11.99  
\* ម្ហូបឆ្ងាញ់ជាងមុន តែតម្លៃនៅថោក ដូចមុនដដែល  
\* សេវាកម្មរហ័សទាន់ចិត្ត និងស្របរាក់ទាក់  
(978) 452-5400  
Pailin Plaza  
716 Middlesex St. Ste 1  
Lowell, MA 01851



# វត្តសុរិយារង្សីនៅហ្វីឡាដេលហ្វៀរនៅតែបន្តមានជំលោះ

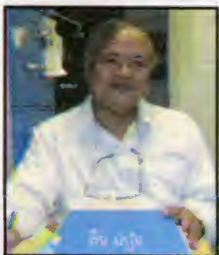
**លោក កឹម ហៀង បានសរសេរលិខិតចំហរជូនសមាជិកគណៈកម្មការវត្តសុរិយារង្សី និងសមាជិកជើងវត្តមួយក្រុមដែលកំពុងក្តីក្តាវក្តាវនៅតុលាការហ្វីឡាដេលហ្វៀរទាមទារការគ្រប់គ្រងវត្ត ។ ពលរដ្ឋខ្មែរក្រោមដែលធ្លាប់ឈឺឈ្មោះថា ចេតុបរមគ្នាជាតំរូវ ឥឡូវនេះពុំពិតដូច្នោះឡើយ ។**

**លោក កឹម ហៀង កំពុងស្វែងរកដំណោះស្រាយក្នុងនាមខ្លួនជាខ្មែរក្រោមម្នាក់ ហើយសរសេរលិខិតដែលមានអត្ថន័យដូចតទៅនេះ ៖**

## លិខិតចំហរ

ដោយ : កឹម ហៀង

វិស្វករកសិកម្ម : ឯកទេសផ្នែកបណ្តុះបណ្តាល និងចិញ្ចឹមសត្វ



តើជំលោះបងប្អូនរបស់ខ្លួនឯងនៃវត្តសុរិយារង្សីមានការវិវត្តទៅដល់ណាហើយ? មិនបានអារសាច់បង្អួចឈាមឯងមិនអស់ចិត្តសោះ គួរឱ្យស្តាយខ្លាំងណាស់... ថានៅឯមាតុភូមិចុះ យើងមិនអាចស្រឡាញ់គ្នា

បាន ព្រោះចេះតែមានសត្រូវវាបំបែកបំបាក់មិនឱ្យបងប្អូនយើងជួបជុំនិយាយគ្នា ឬសំដែងការពិតបាននៅទីនេះអ្នកណាហាមឃាត់យើងមិនឱ្យជួបជុំគ្នា ដើម្បីស្វែងរកការពិតដែលធ្វើឱ្យយើងអាចស្រឡាញ់គ្នា : អ្នកចេះត្រូវការការពារអ្នកល្ងង់អ្នកចូរការពារអ្នកខ្វះខាតខ្សោយ ហើយអ្នកដែលដាច់រំហែកអាចជួយការពារបិទបាំងឱ្យអ្នករយៈពេលយូរជាងរយៈពេលខ្លីបាន ។ យើងជាកូនកំព្រារងាចោលស្រុកចោលភូមិចោលកេរ្តិ៍អាការរត់រកកោះមួយសន្តិភាពមួយ ដើម្បីសុំឱ្យបានបន្តការរស់រានមានជីវិតដ៏កំសត់ដែលសឹងតែមិនដែលបានសុខមួយថ្ងៃណា,មួយខែណា ឬមួយឆ្នាំណាឡើយ ព្រោះចេះតែត្រូវមានសត្រូវរបស់យើងរុកគូស, បំបែកបំបាក់, ឥឡូវមកដល់ស្រុកមួយដែលយើងមានសន្តិភាពសេរីភាពពេញលេញហើយ, បាយទឹកក៏បានឆ្អែតពេញក្រពះហើយ តើនរណានៅតែបំបែកបំបាក់យើងបានទៀត ? យូនណាចូលមកក្នុងវត្តសុរិយារង្សីនេះ បានយ៉ាងងាយៗម្ល៉េះ? ឬក៏យើងមានការញៀនក្នុងការបណ្តោយខ្លួនឱ្យយូនដឹកនាំបំបែកបំបាក់សាច់ឈាមឯងនេះជាទម្លាប់ទៅហើយ? ភ្នាក់ខ្លួនឡើងបងប្អូនរួមឈាមយើងអើយ! ចូរលោកដែលមានជម្លោះទាំងពីរ

ក្រុមពិនិត្យមើល តើយើងបានចំណេញអីក្នុងជំលោះនេះ? មិនតិចនឹងទាំងពីរក្រុមជាអ្នកធ្វើឱ្យវត្តយើងក្រៀមស្រពោន,ស្លឹកក្រញូងដោយសារតែអស្មិមាន:របស់អស់លោកទាំងពីរក្រុមនេះ ? លោកទាំងពីរក្រុមបានធ្វើឱ្យវត្តសុរិយារង្សីនេះធ្លាក់ពីសុខដុមរួមនាប្រែជាសោកសៅស្ងាត់ជ្រងំយ៉ាងនេះ? តើក្រុមខាងណាសប្បាយជាងខាងណាពេលបុណ្យកាន់បិណ្ឌនិងបុណ្យភ្ជុំកង្សារៗនេះ? ខ្ញុំជឿជាក់ថា គ្មានខាងណាបានសប្បាយទេ យើងសុទ្ធតែមានទុក្ខទាំងអស់គ្នាក្រុមទាំងសង្វាងត្រូវតែមានទុក្ខជាងជនដទៃ ព្រោះអ្នកទាំងពីរសុទ្ធតែជាអ្នកបង្កឱ្យមានរឿងលិចចាប់នេះ ។ បើម្ខាងណាមានសេចក្តីសុខហើយសប្បាយរីករាយដោយសារតែរឿងបែកបាក់នេះក្រុមនោះឯងហើយដែលជាអ្នកចង់បំបែកជាតិសាសន៍ឯងដោយចិត្តបាប, ព្រោះបានបំរើខ្លាំងសត្រូវ ដើម្បីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ។ ប្រសិនបើអ្នកទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែជាអ្នកល្អ, ស្រឡាញ់ជាតិសាសនាពិតប្រាកដមែននោះ: វាគ្មានការលំបាកអ្វីសោះនោះទេ! ចូរកោះប្រជុំគ្នាក្នុងបំណងផ្សះផ្សារ,ឱបរឹតរកគ្នាដោយយល់ថា ខ្លួនសុទ្ធតែមានកំហុសទាំងអស់គ្នា ទើបមានការបែកបាក់គួរឱ្យស្តាយនេះ ។ ព្រោះរឿង

បោះឆ្នោតជ្រើសរើសរកក្រុម ឬរកគណៈកម្មការដឹកនាំការងារសម្រាប់វត្តអារាមជាដើមល្អត្រឹមត្រូវសោះទេ តើហេតុអ្វីក៏ទៅជាបាក់បែកបែកហូរគ្នាទៅវិញ? ឬក៏ការរៀបចំបោះឆ្នោតនេះសុទ្ធតែមានមហិច្ឆិតាមិនសមរម្យរឿងៗខ្លួន? ប្រសិនបើមានលាក់កំនុចយ៉ាងនោះមែន,វាជារឿងគួរឱ្យស្តាយណាស់បងប្អូនជាទីកំសត់នឹងជាទីស្រឡាញ់របស់យើងអើយ! ថា ហ៊ុន សែន ចុះមិនព្រមសម្រុះសម្រួលដោយមានយូននៅពីក្រោយខ្នងគាត់,មិនអាចឱ្យគាត់សម្រុះសម្រួលបាន,តេចាំតែយឺតក្បាលគាត់,ចុះបងប្អូនយើងវិញមានពិណ្ឌាចាំយឺតក្បាលដែរ ទើបមិនអាចជួបជុំគ្នាដោះស្រាយក្នុងភាពជាបងប្អូននឹងគ្នាបាននោះ? ហើយចេះតែនិយាយដើម,លើកកំហុសគ្នាយកចំណេញរឿងៗខ្លួន,គ្រឿងគួរឱ្យអ្នកគ្មានរឿងសោះចូលមកកាន់ជើងក្រុមខ្លួនធ្វើឱ្យការបែកបាក់,ជំលោះទាស់ទែងកាន់តែរីកចម្រើនជាដាច់ខាតនេះហើយ ឬដែលបងប្អូនពោលថា ស្រឡាញ់ជាតិសាសនាខ្លាំងនោះ? បើពិតជាស្រឡាញ់ជាតិសាសនាពិតប្រាកដទាំងអស់គ្នាមែននោះរឿងបែកបាក់នេះពិតជាគ្មានកើតឡើងបានទេ ។ តែនេះមកពីអស្មិមាន:ស្រឡាញ់តែខ្លួនឯងហើយមើលឃើញតែកំហុសតេ ទើបរឿងដ៏តូចមួយនេះរកច្រកចេញមិនឃើញហើយទុកបណ្តោយឱ្យធំឡើងៗអូសទាញអ្នកដែលគ្មានរឿងអីសោះនោះ **តទៅទំព័រទី ៣១**

# APSARA WIRELESS COMPUTER

## ទើបបើកថ្មី !

### GRAND OPENING

285 Chelmsford St. Lowell, Ma 01851  
 Phone: (978)-455-0075  
 និយាយភាសាខ្មែរ: (978)-876-2875



- ▶ មានលក់ Sale
- ▶ ផ្តល់សេវា Service
- ▶ ជួសជុល Repair

តូស៊ីញ WIRELESS • កុំព្យូទ័រ • ឡាបតូប • ហិក្វាតូស៊ីញ • បង់ថ្លៃប៊ីល (Bill Pays)

សូមទៅមើលកន្លែងផ្សេងទៀត Location II: Happy Computer Service  
 122 Merrimack Street. Lowell, MA 01852 / តូស៊ីញ: (978) 970-1769



# វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស

## The human inner engineering

### តតិលេខមុន

ជាការស្រមៃប៉ុណ្ណោះពុំមែនជារបស់ពិតឡើយ ពុំមែនជារបស់ពិតឡើយ ។ ឯងដឹងទេថា អ្វីទៅដែលជារបស់ពិតប្រាកដក្នុងខ្លួនឯងនោះ ? របស់ពិតរបស់មានពិតក្នុងខ្លួនឯងនោះ គឺអ្នកមើលពីក្នុងមកតែម្តង "The Seer" ។ អ្នកមើលពីក្នុងនេះមានអត្ថិភាពគ្រប់ពេលជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ទោះឯងឃើញព្រះគ្រិស្ត ឬពុំឃើញក៏ដោយអ្នកមើលពីក្នុងមកមានមុខជាអិត ។ ចូរឯងស្វែងរកមើលពីក្នុងមកនេះ នោះឯងនឹងជួបសច្ចៈ និងទទួលបានការត្រាស់ដឹងទៀតផង ។ លោក ប៉ាប៉ាហ្ស៊ី បានទទួលការត្រាស់ដឹងពីពេលនោះមកដោយសារពាក្យពេចន៍ដ៏មានខ្លឹមសារជ្រាលជ្រៅនេះ ។ គួរកត់សម្គាល់ថា ពាក្យ Rishi ឬសិ (ពាក្យខ្មែរយើងគេហៅថា តាតសិ) គឺជាពាក្យស្ត្រីតដែលបកសរសាយមកថា អ្នកមើលពីក្នុងមក The Seer ពោលគឺសំដៅយកជនដែលមានសតិដឹងនេះឯង ។ ដើម្បីយល់ច្បាស់ថែមទៀត អំពីអ្នកត្រាស់



និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទស័ណ្ឌ

ដឹងជាន់ខ្ពស់ផុតនេះ យ៉ាងណានោះ ខ្ញុំសូមរៀបរាប់បន្ថែមជូនចំណុចមួយចំនួនទៀត ដូចខាងក្រោម :

### ១-ការហាត់សមាធិ

គោលដៅនៃការហាត់សមាធិ គឺការបណ្តុះសតិដឹងក្នុងខ្លួនមនុស្សឱ្យកាន់តែច្រើនឡើងឱ្យកាន់តែច្បាស់ឡើងឱ្យកាន់តែធំឡើងឱ្យកាន់តែពណ៌រាយឡើងៗ ។ នោះពុំមែនដូចពាក្យចោទអារ៉ាម ថា អង្គុយសមាធិឱ្យគេឃើញខ្មោចព្រាយ បិសាច ឋានសួគ៌ ឋាននរក ឡើយ ។ នេះជាចំណុចគោលការណ៍បំផុត បើអ្នកយល់ចំណុចមូលដ្ឋាននេះ ការហាត់សមាធិកាន់តែប្រសើរឡើងៗ ។ សូមចូលរួមពិនិត្យការហាត់សមាធិវិប្បសនាជាមួយខ្ញុំ ។ ការហាត់សមាធិវិប្បសនាមាន៤ជំហាន :

**១-កាន់លិសៈ** : គឺសំដៅធ្វើឱ្យចិត្តឱ្យស្ងប់ បានមួយកំរិត សំរាប់ធ្វើកិច្ចការសមាធិតទៅមុខទៀត ។

**២-ការពិនិត្យដង្ហើម** : ជាធម្មជាតិសតិមនុស្សតែងដើរទេសត្រប់ទិសទីគ្រប់ពេលវេលា

ដូចសត្វស្វា ។ ការហាត់ពិនិត្យដង្ហើម គឺសំដៅបង្រៀបដំណើរដើរទេសតែសតិក្នុងខ្លួនមនុស្សនេះ ។ ហើយគេឈានទៅគ្រប់គ្រង និងម្ចាស់ការអាចប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដង្ហើមឧបករណ៍សតិដឹងក្នុងខ្លួននេះ ។

**៣-ការហាត់ពិនិត្យវេទនាលើ និងក្នុងរូបកាយ** : និងបាត់ភូតផ្លូវចិត្តនានាតាមរយៈការហាត់ដូច្នេះ មនុស្សនឹងឈានទៅពង្រីកសតិដឹងរាល់ឧបដិហេតុដែលកំពុងតែកើតឡើង ដែលកំពុងផុសឡើង ក្នុងខ្លួននាឈរនោះ ។ ហើយតាមការមានសតិដឹងនេះ មនុស្សឈានទៅដោះចិត្តរបស់ខ្លួនពីអពមង្គលសព្វយ៉ាង ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ជូនជ្រាបពីមុនស្រាប់ពីអំណត់ប្រយោជន៍ និងមហិទ្ធិវិទូរបស់សតិដឹងនេះ ។

**៤-ការផ្សាយមេត្តាធម៌** : ដល់សព្វសត្វលើភពផែនដីទាំងមូលវិធីនេះសំដៅពង្រីកសតិដឹង និងមេត្តាធម៌កាន់តែខ្ពស់ឡើង ។

ការហាត់សមាធិវិប្បសនាទាំង៤ជំហាននេះពិតជានាំឱ្យអ្នកប្រតិបត្តិបានឃើញហិទ្ធិវិទូនៃសតិដឹង និងពន្លឺព្រះនិព្វានក្នុងខ្លួនឯងពិតប្រាកដមែន ។ តាមការពិសោធន៍របស់ខ្ញុំផ្ទាល់សមាធិវិប្បសនា ពិតជាវិទ្យាសាស្ត្រសំរាប់ដោះចិត្តមនុស្សពិតជាឱសថដ៏ស័ក្តិសិទ្ធសំរាប់ព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តសព្វយ៉ាង ។

បើអ្នកសមាធិទទួលបានលទ្ធផលខាងលើ

ហើយ នោះគឺគេឈានទៅមានសតិដឹងរាល់បាតុភូតទាំងអស់ដែលលេចឡើងក្នុងរូបកាយនិងចិត្តគេ ។ គេអាចពិនិត្យកំហឹងអារម្មណ៍លំហូរគំនិតក្នុងខ្លួនមក ។ ប៉ុន្តែប្រការនេះគេស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈត្រាស់ដឹងជាទាបទៅឡើយ ។ ព្រោះសតិដឹងនេះស្ថិតនៅកំរិតមធ្យមអាចងាយនឹងអូសទាញដោយប្រការនានាបាន ។

លោកគ្រូសមាធិអាចនឹងណែនាំឱ្យអ្នករកពិនិត្យជនដែលកំពុងតែប្រតិបត្តិសមាធិក្នុងខ្លួនតែម្តង ។ ក្នុងភាសាអង់គ្លេសលោកគ្រូអាចនិយាយថា :

- Who is meditating right now
- Please watch the meditator inside of you
- Please look for somebody who is meditating inside of you

ពេលអ្នកប្រតិបត្តិដូច្នេះ អ្នកឈានទៅពិនិត្យបន្តលើអ្នកពិនិត្យ ពិនិត្យពីរជាន់ (Aware ness over the aware ness) អ្នកនឹងផ្តាច់ខ្លួនទាំងស្រុងពីពិភពចិត្ត និងរូបកាយ ហើយឡើងថ្នាក់សំរេចដល់កំរិតអ្នកត្រាស់ដឹងជាន់ខ្ពស់ផុត ។

**២-ឧទាហរណ៍បន្ថែម** : ខ្ញុំសូមរៀបរាប់ជូនឧទាហរណ៍ផ្សេងៗទៀត បញ្ជាក់អំពីលក្ខណៈអ្នកត្រាស់ដឹងជាន់ខ្ពស់នេះ ។

### តទៅលេខក្រោយ

## SIM'S Home Improvement

Major Sim Enterprises, Inc.

### ជាងសំណង់គាស៊ីម

License#CS 88569 Registration#153685  
978-452-7467 / 978-421-3672 / 978-420-8551  
FREE ESTIMATES  
60 Middlesex St. (Rte.110) Lowell, MA 01852

FULLY INSURED

Repairing • Remodeling • Additions  
ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម

- |              |                 |             |               |
|--------------|-----------------|-------------|---------------|
| ● Kitchen    | ចង្រ្កានបាយ     | ● Siding    | ជញ្ជាំង       |
| ● Livingroom | បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ | ● Window    | បង្អួច        |
| ● Bathroom   | បន្ទប់ទឹក       | ● Door      | ទ្វារ         |
| ● Bedroom    | បន្ទប់ដេក       | ● Basement  | ជាន់នៅក្រោមដី |
| ● Roofing    | ដំបូល           | ● Additions | បន្ទប់បន្ថែម  |

Residential • Commercial • Industrial  
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ

Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit, Check & Cash  
More information call: 1.978.452.7467

www.SimsHomeImprovement.com  
Boreth@SimsHomeImprovement.com

## ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ

### Caring Dental For ALL Ages



**FREE**  
Teeth Whitening  
New patients get a complimentary teeth whitening kit with completed exam, cleaning & x-rays at regular price. Cannot be combined with any other offers. Expires 07/27/13

**"EXCLUSIVE OFFER"**  
**\$55.00**  
Limited Time New Patient Special  
(Regular Discount \$55.99 a \$250 Value)  
Present coupon for discount. Includes exam, bite-wing x-ray & cleaning. Cannot be combined with other offers or insurance. Expires 07/27/13

### COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

- Cosmetic Dentistry
- Cosmetic Fillings
- Crowns & Bridges
- Dentures
- Extractions
- Implant Crowns
- Root Canal Therapy
- ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល
- សំអាតធ្មេញ
- ដំឡើងធ្មេញធ្មេញ
- ដកសរសេរធ្មេញ
- ស្រោប-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យស
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ដកធ្មេញ

Most Forms of Insurance & Payment  
**ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ុនស៊ុរ**  
MassHealth • Cigna • Aetna  
Amex • Discover • Visa • Mastercard

### Convenient LOCATION

Next to Bank of America on Chelmsford Street



បើបរិច្ឆេទមកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្លេស ស្បាត និងប្រភេទភាសា សូមទូរស័ព្ទ 978-455-4039 បើឱ្យណាត់ជួបតាមរយៈ

724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039  
www.BrightSmiles-Dental.com



# ជោគជ័យសីលោកអ្នក

## ទាំង១២ប្រចាំឆ្នាំរោង



### ឆ្នាំជូត

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលទាំងអស់នេះ អាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃបាន បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា ពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ។

### ឆ្នាំឆ្នំា

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានតួសត្រូវចាំបាច់ទោសកំហុសមូលបង្គាប់បង្ខំចិត្តឆ្លើយតបលោកអ្នកឱ្យប្រក្រាយទៅជាស្តាយអសោច ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្សតាមឈ្មួញនិយម ដូចនេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបន្តិចច្រើនវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពច្របូកច្របល់ជាងមុន ។

### ឆ្នាំខាល

នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលបានសក្តានុពលសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជីវិតនិងការងាររបស់លោកអ្នកទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចទទួលបានការកក់ក្តៅបើ តែហាមកុំជួញដូរឱ្យដាច់ប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាអោយមានការរក្សាស្នេហា ប៉ុន្តែមិនចង់ចូរនោះទេ ។

### ឆ្នាំថោះ

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគស្មាញដែលមានក្នុងមករៈបានចូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរ នៅទីណាក៏គួរត្រៀមវាងការដាក់ទុន ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាច្រើនប្រយោជន៍ខ្លួនឯង ។

### ឆ្នាំរោង

រាល់ការស្មុគស្មាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះនឹងត្រូវអរហស៍កម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរួចរាល់ពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវតែត្រៀមខ្លួនឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុន ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះតែច្រើនជាងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្អមើលទៅជាការប្រសើរ ។

### ឆ្នាំម្សៅ

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្តានុពលពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀត គម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គួរជួញដូរនៅទីជិតៗទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាច្រើនជាងមុន ។

### ឆ្នាំមី

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីទេនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះ សូមប្រុងប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បូរស្បែកស្បែក ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរកុំយកភាពមានចង់ចេញច្រើនប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវាងខ្លួនឯងដល់ការប្រេះស្រាំ ។

### ឆ្នាំមែ

រាល់កិច្ចការសព្វថ្ងៃបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗគ្រាន់បង្អង់ ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញត្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អ និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនាដូវខែវស្សាដូចនេះដែរ ។

### ឆ្នាំរក

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកនឹងបញ្ចប់ខាងផ្ទះមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលបានផលពីការងារនោះ ចូរធ្វើត្រូវតាមច្បាប់ ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រឈមប្រទេសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូចនេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នឱ្យបានល្អ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកើត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចេញច្រើនគ្នាទាំងនោះ ។

### ឆ្នាំកេ

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះសុទ្ធតែផលល្អអត្ថប្រយោជន៍ គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្នាអ្នករាងស្ទើរឡើយ ហើយជានេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការរីកចម្រើនល្អលាស់ទៅមុខជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាច្រើនជាងមុន និងមិនរីកគួរហើយនោះ ។

### ឆ្នាំច

លោកអ្នកមានកំពូលលាភសក្តានុពលក្នុងការទទួលបានឡើងវិញនូវអ្វីដែលប្រាថ្នា ។ ជានេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកប្រាក់ចំណូលល្អពីមុនបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករារាំងស្ទើរឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាច្រើនជាងមុន ។

### ឆ្នាំកុរ

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបង់ប្រាក់ជាយូរមកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសម្រេចបំណង ហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការបង់ប្រាក់ពីមុនស្រួលដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញអាចជ្រើកអាជីវកម្មឱ្យចម្រើនទៀតបាន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគួរស្នេហាច្រើនជាងមុន ។

## សាលា (Lowell Day Nursery) ពីថ្នាក់ដំបូងរហូតដល់ថ្នាក់មត្តេយ្យ

▶ សាលាជាទីកន្លែងលោកអ្នកឮសំឡេងកូនក្មេងសើចសប្បាយរីករាយ និងឃើញកូនក្មេងក្របជញ្ជក់នូវចំណេះដឹងបានល្អ ។

▶ សាលា (Lowell Day Nursery) បានជួយកូនក្មេង និងក្រុមគ្រួសារតំបន់ឡូឈីលបានជាង១០០ឆ្នាំមកហើយ ។

ដូច្នេះពួកគេចង់ជួយលោកអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកផងដែរ ។

▶ ទទួលបានឈ្មោះចាប់ពីកូនក្មេងអាយុ១៥ខែ រហូតដល់មត្តេយ្យ ចំពោះក្រុមគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបសាលា ក៏ប្រហែលមានមួយចំនួនសំរាប់ដល់ពួកគេដែរ ហើយចំពោះក្រុមគ្រួសារដែលមានប័ណ្ណគណនេយ្យ (Vouchers) ក៏សាលាចុះឈ្មោះដែរ ។

តម្លៃការសិក្សានៅសាលា (Lowell Day Nursery) មានកំរិតទាបជាងគេបំផុតក្នុងសាលាផ្សេងៗនៅក្នុងទីក្រុង Lowell ។

▶ ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួបក្នុងការទស្សនកិច្ចបរិវេណសាលាព្រមទាំងជួបជាមួយបុគ្គលិក សូមទាក់ទង តាមទូរស័ព្ទលេខ : (978) 454 5981 ឬតាមអាស័យដ្ឋានលេខ ១១៩ ផ្លូវ Hall, Lowell MA ០១៨៥៤



## East Coast Center

for Plastic & Laser Surgery

Mai Ngoc Tran, M.S., Skin Care Specialist  
Joseph A. Russo, M.D. F.A.C.S  
Plastic & Reconstructive Surgeon  
[www.eastcoastsurgery.com](http://www.eastcoastsurgery.com)

Skin Care Products

Tummy Tuck

Breast Lift

Beast Enlargement

Nose Surgery

Eyelid Surgery

Face Lift

Dermabrasion

ហាមកែសម្បុរលើបង្ខំមានច្បាប់កែសម្បុរ បុរស-ស្ត្រី ដែលមានអាការៈដូចជា៖ ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពង្រីកស្បែកជុំវិញ កែខ្នងច្រមុះ កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្បុរផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

381 West Broadway South Boston, MA 02127  
(617) 464 - 0001





# ហាងឌីសធីយន្ត

បើកបររថយន្តលោកអ្នកក៏បានល្អ សូមអញ្ជើញ

## Rathe's Auto Service

State and Emission  
Inspection General  
Repairs and Maintenance

MON-SAT, 8:30AM-5:30PM  
SUN. EMERGENCY ONLY



- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានដូរប្រេង ដូរហ្វ្រាំង ដូរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិនិត្យសរុប ចាប់ពីខ្ទេច៖ ២០០៨ ទៅ : - ដូរប្រេងកំរិត ៥ ក្បាច់ \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ -មានជូនប័ណ្ណពិនិត្យសរុបដូរប្រេងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្រើជាម៉ាស៊ីនជួសដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។
- ពិនិត្យ ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ផ្សេងៗអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

5105 N.2ND ST., PHILADELPHIA, PA 19120. TEL : (215) 329-2418  
Fax : (215) 329-2419. Rath CELL : (215) 431-6376

## ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

Free  
Estimate

### ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

Auto Body and Maintenance

#### BODY WORKS

Auto glass and windshields  
Auto Frame Straightening and Painting



មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាងរថយន្តមាន  
សញ្ញាបត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ  
ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថែមរបស់  
អ្នកស្មានបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :

#### ENGINE AND TRANSMISSION SERVICES

- State Inspection
- Check Engine Light Diagnostic
- Timing Belt Services
- Complete Tune Up:
- Brake -Muffler -Struts
- Water Pump -A/C
- Bearing Services



From the moment you get  
into car accident, we will  
take care of you from towing  
to calling your insurance,  
and to get a rental car for  
you. With Angkor Auto, you  
can be worried free.

4835 N. 16<sup>th</sup> Street. Philadelphia, PA 19141  
Tel : (215) 455-7810 / Ricky : (215) 485-1425

## ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបាន

បម្រើសង្គម២២ឆ្នាំហើយ

### CONWAY INSURANCE



For over 23 years, Conway Insurance Agency has  
been your community's one-stop provider of quality  
insurance services in New England.

We are a full-service agency offering:

- Personal Insurance
  - Autos
  - Homes
  - Apartments
  - Jewelry
  - Fine arts
  - Collectibles
- Business Insurance
  - Property
  - Liability
  - Professional Liability
  - Worker's compensation
  - Bonds
  - Auto, Garage keepers.
  - Disability and life insurance (individual and group products)
  - Other specialty programs

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត  
មុខរបរ និងសុខភាព

យើងនិយាយភាសាខ្មែរ



P.O. Box 1744  
77 E. Merrimack Street  
Lowell, MA 01853  
Tel: 978-454-5054  
Fax: 978-453-2480

www.ConwayInsurance.com

សូមសួររក Philip Muth, Philip@ConwayInsurance.com

## MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

45 MERRIMACK STREET  
LOWELL, MASSACHUSETTS  
(978) 458-1229

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- សំណងបុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ច្បាប់គ្រួសារ និងផែនការអចលនទ្រព្យ
- បណ្តឹងរ៉ាំរ៉ៃទូទៅ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើការចរាចរណ៍
- ច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- ការរំលោភបំពានព្រហ្មទណ្ឌ
- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
- បំណុលអចលនទ្រព្យ

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ  
មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com



# ខ្មែរអ្នកជាតិនិយម

តតលេខមុន

ដើម្បីបំប៉នបំពេញមហាជនខ្មែរឱ្យស្មោះត្រង់ឡើង ប្រឆាំងនឹងអាណានិគមបារាំងយ៉ាងអង់អាច ព្រោះ ថា ខ្មែរជាម្ចាស់ស្រុកតែខ្មែរខ្ញុំតែ ។

កាសែតឆន្ទៈវត្តបានចុះផ្សាយនូវអត្ថបទជា ច្រើន ឧ៖ "យើងជាខ្មែរ ជាម្ចាស់ទឹកដីខ្មែរយើងត្រូវ តែមានសិទ្ធិសេរីភាពចាត់ចែងរៀបចំគ្រប់គ្រងប្រទេស ជាតិមាតុភូមិរបស់យើង តាមគោលគំនិត និតវិសាល របស់យើង ។ ប្រទេសយើងធ្លាប់ជាមហាអំណាចមួយ ដ៏ឆ្នើមក្នុងទ្វីបអាស៊ីនាសម័យមហាជន ព្រោះយើង ធ្លាប់មានមហាក្សត្រប្រព្រឹត្តទេសពិធរាជធម៌ដឹកនាំ ប្រជារាស្ត្រទៅកាន់សេចក្តីចម្រើនរុងរឿងត្រចះ ត្រចង់ ។ ឥឡូវនេះយើងបានភ្លាត់ស្ម័គ្រច្បាប់ខ្លួនទៅ ជាខ្ញុំកញ្ជះគេ ព្រោះយើងចាត់កាប់សម្លាប់ជាតិឯង ព្រោះយើងមិនយល់មិនស្គាល់ជាតិមាតុភូមិជាអ្វី មិនស្គាល់សិទ្ធិសេរីភាព និងមិនដឹងករណីកិច្ចរបស់ យើងជាប្រជាពលរដ្ឋ ។ល។ យើងបណ្តោយឱ្យវាសនា ប្រទេសយើងធ្លាក់ចុះក្នុងកណ្តាប់ដៃជនបរទេស បណ្តោយឱ្យគេដឹកច្រមុះដូចគោក្របី ហើយបែរជា សាសន៍ល្ងង់ខ្លៅថោកទាបជាមនុស្សចោរម្សៀត ស្លាប់គំនិត ចូលចិត្តពឹងលើអ្នកដទៃ ។ល។ ម្យ៉ាង ទៀត ទឹកដីប្រទេសជាតិយើងដែលសម្រាប់ឱ្យ យើងរស់នៅបានយ៉ាងរស់រវើកសាសនា ប៉ុន្តែជាតិយើង ក្រីក្ររហេមរហាម បាត់បង់ទឹកដី ហិនហោចកេរ អាករធនធាន ខ្វះសាលារៀន ខ្វះមន្ទីរពេទ្យ ខ្វះផ្លូវ ថ្នល់តម្លាភាពមិនអត់បាយក្រហាយទឹក ហើយសូម្បី តែផ្ទះសម្បែងក៏តាករខាតដែរ ។ ឈឺនៅពេញព្រៃ តែខ្មែរអត់ផ្ទះនៅទឹកនៅក្បែរមាត់តែខ្មែរអត់ទឹក ផឹក ។ ខ្មែរជាអ្នកបង្កើតផលដល់បានផ្ទៃធំធេងបំផុត ពន្ធអាករប្រមូលយកទៅចិញ្ចឹមយួន និងពលរដ្ឋ បារាំងដើម្បីជិះជាន់ខ្មែរយ៉ាងព្រងើយ ។ល។

## មហាបាតុកម្ម

ក្រុមអ្នកជាតិនិយម ដែលមានលោក សិន ស៊ុកថាន់ ជាបង្គោលបានប្រឹងធ្វើសកម្មភាពទាម ទារយកឯករាជ្យពីបារាំងយ៉ាងពេញទំហឹង ដោយ បានផ្អែកទៅលើកត្តាពហុធាតុ ៖

១-លទ្ធផលនៃការផ្សាយកាសែតឆន្ទៈវត្ត និង ធម្មទេសនារបស់ក្រុមព្រះសង្ឃបានដាស់សតិសម្ប ជញ្ញៈខ្មែរឱ្យមានការភ្ញាក់រលឹកមានស្មារតី និងព្រលឹង ជាតិចូលខ្លួនឡើងវិញហើយ ឃើញថាខ្មែរក្រោក ឈរម្រុងដើរទៅមុខហើយ រង់ចាំតែពេលវេលា ប៉ុណ្ណោះ ។

២-ជប៉ុនកំពុងមានប្តូរអំណាចយ៉ាងខ្លាំងនៅ ឥណ្ឌូចិន ឯបារាំងវិញកំពុងតែបរាមុខ ហើយខ្មែរ កាន់តែស្គាល់មានអាក្រក់របស់បារាំង ។

៣-ព្រឹត្តិការណ៍ថ្ងៃទី១៧ កក្កដា ១៩៤២ បារាំង បានបង្គាប់លោក អ៊ុង អ៊ី នាយករដ្ឋមន្ត្រី និងលោក ទា សាន រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងមហាផ្ទៃ និងធម្មការឱ្យ



និមន្តលោកត្រូវអាចារ្យ ហែម ចៀវ ទៅដោះស្រង់ ចីពរបង្ខំឱ្យស្លៀកពាក់ខោអាវនៅក្រសួងមហាផ្ទៃរួច ប៉ូលីសបារាំងក៏នាំលោកទៅរថយន្តយកបាត់ទៅ ដោយចោទប្រកាន់ថា លោកបានទេសនាធ្វើឱ្យប្រជា ប្រឆាំងនឹងអំណាចបារាំងជាមេបំប៉នបំពេញបន្តកេរ មរតកពីអាចារ្យស្វា និងពោរកំបោរ ។ ក្នុងពេលបន្ត បន្ទាប់គ្នានោះ បារាំងក៏បានចាប់លោក នួន ដួង យកទៅឃុំឃាំងផងដែរ ។

ដោយសំអាងលើហេតុការណ៍ទាំងពាយ៉ាង ដូចខាងលើនេះ ទើបក្រុមអ្នកជាតិនិយមប្រឹងរួចរះ រៀបចំធ្វើមហាបាតុកម្មមួយឱ្យផ្ទុះឡើងដូចរន្ទះបាញ់ កណ្តាលថ្ងៃត្រង់នៅរាជធានីភ្នំពេញ នាថ្ងៃទី២០ កក្កដា១៩៤២ ដើម្បីតវ៉ាឱ្យបារាំងដោះលែងលោក ត្រូវអាចារ្យ ហែម ចៀវ ព្រមទាំងលោក នួន ដួង ។ មហាបាតុកម្មនេះ ចាត់ទុកដូចជាអន្តរាគមន៍ស្មារតីមហាជនខ្មែរឱ្យក្រោកឈរឡើងប្រឆាំងនឹង បារាំងកាន់តែខ្លាំងឡើងឥតមានរូបរាងសោះ ។ ក្នុងមហា បាតុកម្មដែលត្រូវបានទុកក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរនោះ គេឃើញលោក ប៉ាច ឈិន ជាអ្នកដើរនាំមុខបាតុករ ដែលមានព្រះសង្ឃរាប់ពាន់អង្គ និងឧបាយកលកម្មកា ពុទ្ធបរិស័ទរាប់ពាន់នាក់ ។ លោក សិន ស៊ុកថាន់ បាន ផ្តាំឱ្យនាំមហាបាតុករដើរសំដៅទៅការិយាល័យ វេស៊ីដង់ត៍ស៊ុប បើរយើបារាំងត្រូវដើរដោយសន្តិវិធី ដៃទទេតតែអាវុធត្រូវឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់រៀប រៀបរយស្ងប់ស្ងៀម បើកិច្ចការពារដេញ ឬវាយ ដំទាត់ជាក់ត្រូវខំទ្រាំកុំតែងឡើយ ។ ប្រសិនបើ បារាំងមិនព្រមដោះលែងលោកទាំងពីររូបនេះទេ ក្បួន មហាបាតុកម្មត្រូវត្រឡប់វិញ ហើយឈប់ចំពីមុខ ការិយាល័យយកងអាវុធបាត់ជប៉ុន ដើម្បីសុំឱ្យជប៉ុន ជួយធ្វើអន្តរាគមន៍ ។

ដើម្បីគេចឱ្យផុតពីដៃបារាំង ដែលវាប៉ុនប៉ង ចាប់ចងរូបលោកតាំងពីយូរមកហើយនោះ លោក សិន ស៊ុកថាន់ ក៏ប្រញាប់ភៀសខ្លួនទៅជួបទៅក្រុង តូក្យូ ប្រទេសជប៉ុន តាមរយៈស្ថាប័នជប៉ុនប្រចាំ ក្រុងបាងកក ។ រីឯរូបលោក ប៉ាច ឈិន បានត្រូវ បារាំងទាញចូលទៅក្នុងការិយាល័យ រួចបញ្ជូញ តាមទ្វារក្រោយដាក់រថយន្តយកបាត់ទៅ ។ មហាបាតុ

កម្មនេះ ធ្វើឱ្យមានរបួសទាំងពីរខាងតែមិនបណ្តាល ឱ្យបាត់បង់ជីវិតទេ ។ បារាំងបានបង្រ្កាបមហាបាតុកម្ម នេះយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងយ៉ាងសាហាវឃោឃៅ បំផុត ដោយប្រើកងកម្លាំងបារាំងសុទ្ធសាធ ព្រោះ គេដឹងថា ទាហានខ្មែរមិនហ៊ានប៉ះទង្គិចព្រះសង្ឃ ឡើយ ។ បន្ទាប់មកអាជ្ញាធរបារាំងតាមរកចាប់លោក ត្រូវអាចារ្យ ប៉ាង ខាត់ និង លោក ប៊ុណ្ណាចន្ទ ម៉ុល យក ទៅឃុំឃាំងផងដែរ ។ ឯបាតុករដទៃទៀតដូចលោក ជុំ មុង ជាដើមដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីគេព្យាបាត់ ក៏បានគេចខ្លួនទៅខេត្តបាត់ដំបងដែលកាលនោះនៅ ក្រោមការត្រួតត្រារបស់សៀមនៅឡើយ ។

បន្ទាប់ពីមហាបាតុកម្មមិនបានសម្រេចនេះ មក វេស៊ីដង់ត៍ស៊ុបបើរយើបារាំង គួរជ បានទៅសំឡូត សម្តេច ជួន ណាត (កាលនោះជាចាងហ្វាងរងសាលា បាលីជាន់ខ្ពស់) នៅឯវត្តឧណ្ណាលោមដោយបានស្និ បន្ទោសទាំងកំរោលថា សម្តេចបណ្តោយលោកសង្ឃ ឱ្យធ្វើបាតុកម្មវាយតែបែកមុខបែកមាត់អស់ ។ សម្តេច ក៏តបទៅវិញថា "អាត្មាទើបត្រឡប់មកពីទេសនា ឯស្រុកស្រែ មិនបានដឹងរឿងទាំងអស់នេះទេ សូម លោកកុំចោទប្រកាន់អាត្មា" ។ គួរជ ទះតុ រួចស្រែក ទាំងកំហឹងថា "លោកធ្វើមេតេម៉ែកម្មមិនដឹងអ្វីសោះ?" សម្តេច ជួន ណាត ក៏តបវិញភ្លាមថា "ឧបមាថា ភរិយា លោកក្បត់នឹងលោកពេលដែលនាងនឹងចេញទៅ រកសហាយស្តង់នោះ តើនាងត្រូវជំរាបលោក ឬទេ ? ដោយសារចាញ់ប្រាជ្ញសម្តេច ជួន ណាត គួរជ ក៏ ក្រោកដើរចេញទៅទាំងមុខឡើងក្រហមដូចក្បាល មាន់កក ។

ត្រានោះក្រុមរាជវាំងពុំបានបញ្ចេញប្រតិកម្ម អ្វីទេ ទាល់តែពេលថ្ងៃក្រោយមក ទើបទ្រង់ សុវាសិត ក្នុងឋានៈជាទីប្រឹក្សារាជានុសិទ្ធិគ្រប់គ្រងប្រទេស ដោយសារកូនជាស្តេចនៅក្មេងខ្ចីនោះបានប្រកាស ថា អ្នកដែលបារាំងបានចាប់ឃុំឃាំងនោះនឹងត្រូវសុំ ឱ្យដោះលែងវិញ ។

នៅថ្ងៃទី ១៩ ធ្នូ ១៩៤២ តុលាការសឹងបារាំង នៅព្រៃនគរបានកាត់ទោសប្រហារជីវិតលោកអាចារ្យ ហែម ចៀវ, លោក នួន ដួង, លោក ប៉ាច ឈិន និង លោកអាចារ្យ ប៉ាង ខាត់ ។ ឯលោក ប៊ុណ្ណាចន្ទ ម៉ុល ត្រូវជាប់គុក៥ឆ្នាំ និរទេសមិនឱ្យចូលស្រុក១៥ឆ្នាំ ហើយត្រូវរឹបអូសយកទ្រព្យសម្បត្តិដែលមាន ។ នៅ ថ្ងៃទី១៥ មិថុនា១៩៤៣ ទោសប្រហារជីវិតនោះ បានត្រូវបន្ថយត្រឹមដាក់គុកមួយជីវិតវិញ ដោយ សារមានការតវ៉ាពីក្រុមរាជវាំង។ ដូច្នេះលោកត្រូវ អាចារ្យ ហែម ចៀវ, លោក នួន ដួង, លោក ប៉ាច ឈិន, លោកត្រូវ អាចារ្យ ប៉ាង ខាត់ និងលោក ប៊ុណ្ណាចន្ទ ម៉ុល បានត្រូវអាជ្ញាធរបារាំងបញ្ជូនទៅដាក់គុកនៅ កោះត្រឡាច គឺជាទីអណាចអចម្មយ៉ាងក្រៃលែង ។ លោកត្រូវ អាចារ្យ ហែម ចៀវ បានប្រាប់ប៉ូលីស បារាំងថា "អស់លោកអាចយកជីវិតខ្ញុំបានតែយក ព្រលឹងខ្ញុំមិនបានជាដាច់ខាត ។ បើអស់លោកសម្លាប់ ខ្ញុំព្រលឹងខ្ញុំមិនស្លាប់ឡើយ" ។

មហាបាតុកម្មឆ្នាំ ១៩៤២ ទោះបីមិនបាន

សម្រេចដូចបំណងមែនតែជាសកម្មភាពមួយដ៏ត ជាប់នៅក្នុងសតិសម្បជញ្ញៈ និងព្រលឹងរបស់ខ្មែរ យើងរហូតមក ហើយបានបណ្តុះមនោសញ្ចេតនា អ្នកជាតិនិយមខ្មែរ គ្រប់ជាន់គ្រប់ថ្នាក់ឱ្យក្រោក ឈរឡើង ឱ្យមានការភ្ញាក់រលឹកយល់ច្បាស់ នូវ សិទ្ធិសេរីភាព និងករណីកិច្ចខ្លួន ដែលត្រូវបំពេញ ត្រូវតស៊ូដើម្បីអធិបតេយ្យ និងឯករាជ្យរបស់ខ្លួន ដែលជាម្ចាស់ទឹកដី រហូតទាល់តែបារាំងបរាជ័យ ចុះចាញ់ ។ ការនេះគួរក្នុងចិត្តអ្នកជាតិនិយមនេះ បានក្លាយទៅជាកម្លាំងឈោសនារបស់ជប៉ុន ក្នុងការ បង្កើតពិភពសម្បូរណ៍សប្បាយក្សេមក្សាន្តជាមួយ គ្នានៅអាស៊ីចុងបូព៌ាអាស៊ីអាគ្នេយ៍ខាងមុខ ។ ដូច ពួកណាស៊ីនៃប្រទេសអាស៊ីម៉ុងដែរ ពេលនោះជប៉ុន ចង់បានប្រទេសទាំងអស់នៅទ្វីបអាស៊ីជារបស់ ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែចំពោះប្រទេសទាំងឡាយនៅអាស៊ីភាគ អគ្នេយ៍ដែលស្ថិតនៅក្រោមអំណាចអាណានិគម និយមស្បែកស គេយល់ថា ជប៉ុនជាអ្នករំដោះជា ជាងជាអ្នកលុកលុយរាតត្បាត ។

ការបែងចែកគ្នាដើម្បីរកសេចក្តីចម្រើនរុង រឿងក្នុងភូមិភាគមួយៗនៃពិភពលោក ដែលគេ ហៅថា "ភូមិភាគនិយម"នោះ បានត្រូវគេយកមក ធ្វើវិភាគពិភាក្សាច្រើនគ្នា នៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ក្រោយ សង្គ្រាមលោកលើកទី២ ។ នៅឆ្នាំ១៩៤៣មានជន ជាតិឥណ្ឌាម្នាក់ឈ្មោះ "កណ្តិកា" បានយកគំនិតនេះ មកពិចារណា ហើយធ្វើវិភាគម្តងទៀត នៅក្នុងសៀវ ភៅ "អនាគតអាស៊ីអាគ្នេយ៍" ។ នៅឆ្នាំ១៩៥០គោល គំនិតផែនការកុម្មុយនិស្ត(Colombo Plan) ក៏បានកើត ឡើងមានប្រទេស២២ ដែលមានកម្ពុជាផងបាន ចូលរួម ។ ចាប់ពីពេលនោះមកសម្ព័ន្ធកិច្ចខាងសេដ្ឋកិច្ច និងខាងយោធា ក៏បានកើតឡើងដែរ គូយ៉ាងដូច សមាគមប្រជាជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍(Asean) អង្គការ ស៊ីអាគូ (South East Asia Treaty Organization) និង ក្រុមប្រទេសអព្យាក្រិក្សដែលមានលោក នេប្រូ និង ជូ អេនឡាយ ជាមេតំណាងក៏បានប្រជុំសន្និសីទនៅ ក្រុងបានខុងប្រទេសឥណ្ឌូណេស៊ី ។ ក្រោយមកទៀត គឺពេលដែលជប៉ុនបានដើរមុខជាមហាអំណាចឡើង វិញ គេក៏នាំគ្នាធ្វើវិភាគសិក្សាម្តងទៀត រួចបង្កើតជា ក្រុមប្រឹក្សាអាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក ។

និយាយពីប្រទេសបារាំងវិញ នៅពេលដែល ប្រទេសបារាំងបិតនៅក្រោមអំណាចណាស៊ីអាស៊ីម៉ុងដែ ហើយនៅឥណ្ឌូចិនមានហេតុការណ៍ជាច្រើនកើត ឡើង ដោយសារឥទ្ធិពលជប៉ុននោះ ដិត ដែលទើប មកកាន់តំណែងជាអគ្គទេសាភិបាលប្រចាំឥណ្ឌូចិន ក៏ បានប្រឹងប្រែងរកកលស្ស័យការពាររក្សាអំណាច អាណានិគមនិយមបារាំងនៅឥណ្ឌូចិនឱ្យបានយូរបំផុត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ ដិតបានចាត់វិធានការ ដូចតទៅនេះ ។

ទី១- ការធ្វើឱ្យមានឡើងវិញ នូវគំនិតសហព័ន្ធ ថ្មីមួយនៅឥណ្ឌូចិនដោយពិនិត្យឡើងវិញ នូវទំនាក់ ទំនងរវាងជនជាតិបារាំង និងជនជាតិក្នុងប្រទេស ដែលបារាំងត្រួតត្រា . **តទៅលេខក្រោយ**



តម្រូវការ ២៦ វត្ថុសុរិយារង្សីនៅហ្វីឡាដេលហ្វៀ...

ឱ្យចូលរួមបាក់បែកជាមួយខ្លួនផងដែរ។ ពិតជាមិនមែនធ្វើឱ្យស្រឡាញ់គ្នាទេ តែឱ្យរឹតតែបែកបាក់គ្នាកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ។ មិនគួរនាំគ្នាបន្តការបែកបាក់យ៉ាងនេះសោះ។ ប្រញាប់ភ្ញាក់ខ្លួនឡើងកែតម្រូវជាមួយគ្នាឡើងវិញនូវមាតិកាដែលយើងត្រូវបោះជំហានទៅមុខជាមួយគ្នា។ បើនៅតែប្រកាន់គ្នាយ៉ាងនេះ គឺយើងជាអ្នកមានគំនិតសម្លាប់ជាតិឯងហើយគ្មានអ្នកណាមកសំលាប់យើងទេណា ត្រូវចាំច្បាស់រឿងនេះ កុំភ្លេច!។ និយាយយ៉ាងនេះប្រហែលក្រុមអ្នកឈ្នះឆ្នោតសូមកុំឱ្យវិញថា: "ចុះមើលលោក គឺម ភៀន ឯង ចុះហត្ថលេខាគាំទ្រឱ្យក្រុំខ្ញុំថា ជាអ្នកឈ្នះឆ្នោតធ្វើអីដែរ?"។ ខ្ញុំសុំទទួលស្គាល់ថា នោះជាការសម្រេចចិត្តដោយអតីតរបស់ខ្ញុំ ដោយពុំមានការពិចារណាថ្ងៃនោះខ្ញុំទៅកាន់វត្ថុសុរិយារង្សីដើម្បីរៀនបរិយ័ត្តិធម៌អំពីលោកគ្រូអាចារ្យ លីឌីម ស្រាប់តែជួបការប្រជុំនៅក្នុងវត្ត ហើយបានជួបលោក ហៅ ថាចំង៉ុក ជាអ្នកធ្លាប់ស្គាល់រាប់អានគ្នា។បានធ្លាប់ជួយនិមន្តព្រះសង្ឃពីប្រទេសកម្ពុជាមកកាន់នៅវត្តសុរិយារង្សីកាលពីឆ្នាំ១៩៩៤-៩៥ ពេលនោះខ្ញុំជាប្រធាន "មិត្តសមាគមខ្មែរកម្ពុជាក្រោម" នៅប្រទេសកម្ពុជា ឯលោក ហៅ ថាចំង៉ុក ជាប្រធានមិត្តសមាគមខ្មែរកម្ពុជាក្រោម

នៅហ្វីឡាដេលហ្វៀស.ហ.រ.អាមេរិក ព្រមជាមួយនិងលោកចៅមុងជាគណៈកម្មការវត្ថុសុរិយារង្សី. នេះបើគិតពីឋានៈរៀងខ្លួនក្នុងការដែលបានស្គាល់គ្នានេះ តែបើគិតពីពូជពង្សវិញខ្ញុំត្រូវខ្សែជាពូ. ឯលោកហៅថាចំង៉ុកត្រូវជាកូយ ។ ដូច្នេះហើយខ្ញុំបានស្គាល់លោក ហៅ ថាចំង៉ុក ច្បាស់ណាស់ថាជាពូជសាសន៍ក្នុងជំនួយមួយរូប។ ជួបគ្នាថ្ងៃដែលគេមានអង្គប្រជុំនោះលោក ហៅ ថាចំង៉ុក បានសួរខ្ញុំថា: "បានស៊ីញ៉េ ហើយនៅ?" ខ្ញុំសួរត្រឡប់: "ស៊ីញ៉េរឿងអី?" -ក្រុមខ្ញុំឈ្នះឆ្នោតតែក្រុមគណៈកម្មការចាស់មិនព្រមឱ្យក្រុមខ្ញុំដឹកនាំបំរើការងារក្នុងវត្តទេ ក្រុមចាស់គេនៅតែកាន់កាប់ដដែល។ -ធ្វើអីចង់អាក្រក់ម្ល៉េះ! ឱ្យក្រដាសមកខ្ញុំស៊ីញ៉េឱ្យ!។ ខ្ញុំក៏បានប្រញាប់ស៊ីញ៉េដោយអតីតទៅដោយលំអៀង ព្រោះបានស្គាល់ច្បាស់លោក ហៅ ថាចំង៉ុក ។ ក្រោយមកទើបបានដឹងថា ពួកក្រុមទាំងពីរសុទ្ធតែមានកំហុសរឿងខ្លះ ក្រុមឈ្នះឆ្នោតបានដើរប្រមូលមនុស្សមកជួយបោះឆ្នោតដោយពង្រុក (អ្នកធ្លាប់មកវត្តនិងមិនធ្លាប់មកវត្តសោះក៏មកបោះបាន) នេះជារបៀបបោះឆ្នោតរបស់មិត្តសមាគមខ្មែរកម្ពុជាក្រោមនៅភ្នំពេញកាលជំនាន់សាធារណរដ្ឋខ្មែរដ៏យឺតយ៉ាវបានទៅលើលោក គឺម ភៀន យ៉ាងត្រចះត្រចង់ដោយ

សារគាត់ជាសាយទាហាន Mike Force បានដឹកកូនទាហានគាត់ទាំងឡាន កាំមីញ៉ុង"មកបោះឱ្យគាត់-ទៅណាវាល្បែង! ម៉េចនឹងចាញ់កើត!!។ ឯក្រុមគណៈកម្មការចាស់យើងវិញក៏ខូចមិនអស់ដែរ បើពួកគេច្រើនពេកយំ"ឡាឡង-ឡើង"ដកទ័ពថយ តាមក្បួនយុទ្ធសាស្ត្រតែម្តងទៅ-ឈប់លេងចូល!! វាមិនស្បើងដូចគណៈកម្មការចាស់នៅភ្នំពេញបណ្តោយទុកឱ្យ គឺម ភៀន ឈ្នះមើល តើវាទៅជាយ៉ាងណាដែរ! ព្រោះនោះជាស្លៀកប្រហោងរបស់លក្ខន្តិកៈនៃសមាគមទេបានជាសុខចិត្តមិនខ្ចីស្រែក រហូតដល់ខ្មែរក្រហមឈ្នះសង្គ្រាមចូលភ្នំពេញមិត្តសមាគមខ្មែរកម្ពុជាក្រោមបិទទ្វារជាបណ្តោះអាសន្នមួយរយៈសិនក៏បញ្ចប់រាជបល្ល័ង្ករបស់ម្យ៉ាង គឺម ភៀន ទៅហ្នឹង! ចុះគណៈកម្មការចាស់វត្ថុសុរិយារង្សីមើលមិននៅស្ងៀម? ព្រោះនេះជាមេរៀនទុកឱ្យលើកក្រោយយើងប្រយ័ត្នប្រយែងឡើងវិញ។ ប្រសិនណាគណៈកម្មការចាស់ទទួលស្គាល់លទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតថ្ងៃនោះវាគ្មានរឿងថ្ងៃនេះទេ? ព្រោះលក្ខន្តិកៈមិនមានហាមប្រាមការបោះឆ្នោតដោយសេរីនេះហើយបានគេអាចដឹកអ្នកណាមកបោះឆ្នោតថ្ងៃនោះក៏បានម៉េចក៏ខ្លួន "ឡា ឡង-ចើយអើយចេតតួយរោយ!"។ និយាយដូច្នេះរំលឹកបងប្អូនយើងទេ ចុះរឿងណាមានធ្វើឱ្យបងប្អូនយើងបានប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួនហើយ ឬនៅរឿងធ្វើ

ប័ណ្ណសមាជិករបស់ពុទ្ធបរិស័ទ្ធចំណុះជើងវត្តយើង? ព្រោះមើលទៅរឿងប្តឹងផ្តល់របស់បងប្អូនរួមឈាមយើងមុខតែដើរទៅដល់ក្តីបញ្ចប់មួយ. ក្រោយពីការរង់ចាំទាំងសង្វាងអស់ពេលដ៏យូរ. អស់លុយអស់កាក់. អស់ទាំងក្តីស្រឡាញ់ផ្អែមស្លែងកក់ក្តៅទៅវិញ ទៅមករបស់បងប្អូនឯងដែលធ្លាប់មានពីមុនមក. បើតុលាការបញ្ចប់ថា : "ស្មើគ្នា! បោះឆ្នោតឡើងវិញទៅ!" រួចចៅក្រមគោះតុមួយពួញរង្វង្វងៈ" ចប់តែត្រឹមណឹង!។ សូមបងប្អូនយើងកុំរំពឹងលើការប្តឹងប្តល់បងប្អូនឯងពេកបងប្អូនយើងខុសត្រូវអីដើរទៅហោមក... ស្លាប់រស់មានតែបងប្អូនយើងទេ ដែលជួយគ្នាស្រឡាញ់គ្នា.អាណិតគ្នា។ សុំមេត្តាប្រយ័ត្នកុំឱ្យបោះឆ្នោតម្តងទៀតមានរឿង" ឡើង" ដដែល គឺមិនសុខចិត្តហើយតវ៉ាម្តងទៀត ព្រោះគ្នាគេច្រើនគ្នាយើងតិចពេក! ច្បាស់ណាស់ ហើយថា ក្រោយពីការកាត់ក្តីរបស់តុលាការរួច (ហើយមុខជាមានបញ្ហាឱ្យបោះឆ្នោតសារឡើងវិញ។ ម្យ៉ាងទៀតរឿងកសាងទីធ្លា. រោងពាយវត្តខុសច្បាប់ខុសក្រិត្យក្រមសំណង់ សាលាក្រុងមកបញ្ជាឱ្យរុះរើកសាងឡើងវិញជាច្រើនសារ ហើយគណៈកម្មការចាស់គ្មានលុយកាក់ធ្វើតាមបញ្ជាអាជ្ញាធរដែនដី ព្រោះគណៈកម្មការថ្មីជាប់ឆ្នោតរួចហើយប្រមូលលុយអស់ឱ្យព្រះសង្ឃចាំវត្តតទៅលេខក្រោយ

Advertisement for Pailin Rose Market. Header: ភ្នំព្យាងប៉ែនលីន PAILIN ROSE MARKET Asian & International foods Market. Text: GRAND OPENING, ហាងឧបភោគបរិភោគ ទើបប្តូរម្ចាស់បើកថ្មី, 6 Branch St. Lowell MA 01851 (978)-459-1780. List of products and prices: \$3.75 / ជប, \$3.75 / កញ្ចប់, \$1.99 / កប៉ុង, \$1.99 / កញ្ចប់, ខ្ទឹមដូង \$1.25/កប៉ុង (ប្រអប់\$24(24កប៉ុង)), \$11.99 / ប្រអប់. Images of various food items and the market storefront.





វាមិនគ្រាន់តែជា  
Medicare ប៉ុណ្ណោះទេ។  
តែវាជាការមើលថែជំនួយប្រសើរ។

**ការណែនាំអំពី Health Partners Medicare**

Health Partners Plans គឺជាការកាប់ដោយ  
មន្ទីរពេទ្យ។ ដូចនេះ ខុសពីក្រុមហ៊ុនទាំងឡាយ  
ដែលមើលតែផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន យើងតាម  
មើលថែទាំដើម្បីលោកអ្នក។ ចាប់ពីបណ្តាញគ្រូពេទ្យ  
ដ៏ធំរបស់យើង រហូតដល់ការទ្រទ្រង់សមាជិក  
24/7 នៅពេលដែលនិយាមន៍ Medicare យើង  
នឹងធ្វើវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

**\$0** ការបង់ប្រាក់ (premium) សម្រាប់ផែនការមូលដ្ឋានគ្រឹះ  
និងផែនការចម្បង បង់ខ្លះ (copays)  
សម្រាប់ការទៅជួបពេទ្យថែទាំបឋម\*  
បង់ថ្លៃថ្នាំពេទ្យដែលប្រើជាចាំ (រហូតដល់ការប្រើចំនួន 90 ថ្ងៃ)\*  
បង់ថ្លៃសមាជិកភាពមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ



1-866-901-8000 (24/7) : HPPMedicare.com  
TTY 1-877-454-8477

**Health Partners Plans**

Health Partners Plans គឺជាផែនការ HMO មានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare។ ការចុះឈ្មោះចូលកម្មវិធី Health Partners Medicare គឺអាស្រ័យទៅលើ  
កិច្ចសន្យាបន្តប្រើ។ ការកំណត់ចំនួន ការបង់ប្រាក់រួម និង ការកម្រិតនានាអាចនឹងត្រូវអនុវត្ត។ ព័ត៌មានអំពីផលប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននេះគឺជាការសង្ខេបតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែន  
ជាការពិពណ៌នាលេញលេញអំពីផលប្រយោជន៍នោះទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងផែនការ។ ផលប្រយោជន៍នានា រួមមានថ្នាំ បណ្តាញឱសថស្ថាន ការបង់ប្រាក់  
(premium) និង/ឬ ការបង់ខ្លះ (copayments)/ការធានារួម អាចមានការផ្លាស់ប្តូរ នៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នៃឆ្នាំនីមួយៗ។ លោកអ្នកត្រូវតែបង់ប្រាក់ (premium) Medicare  
Part B របស់លោកអ្នក។ Health Partners Medicare អាចរកបានក្នុងតំបន់ភ្នំឡាដែលហៀង។ \*ការជួយចែករំលែកថ្លៃចំណាយអាចប្រែប្រួលទៅតាមផែនការចំណុចជា  
ពិសេស (Special Needs Plan)។

H9207\_HPM-419-13 បានអនុម័តកាលពី 09/2013